

9 de noviembre de 2025

# Programación 1º ESO

## Educación Física



Departamento de Educación Física | IES Ben Arabí  
Juan Pedro Liarte Belmonte

## INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO	5
2.1	Fines	5
2.2	Principios	5
2.3	Objetivos	6
3.	COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS	7
3.1	Competencias clave	7
3.2	Perfil de salida del alumnado	7
3.3	Enseñanzas mínimas	8
4.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (artículo 12 LOMLOE)	8
4.1	Competencias específicas.	8
4.2	Criterios de Evaluación relacionados con las competencias específicas	12
4.3	Saberes Básicos	14
4.4	Cuadro resumen de ANOTA: Organización, distribución y secuenciación de las unidades formativas, los saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación por trimestres. (Anexo 1)	17
5.	RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS	18
6.	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	19
7.	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR	19
7.1	Los instrumentos de evaluación se agrupan de forma genérica en cuatro bloques:	19
7.2	Criterios de calificación, recuperación y promoción serán los siguientes:	20
7.3	Cuadro resumen de criterios de calificación, instrumentos de evaluación y ponderación.	21
8.	DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	23
8.1	Orientaciones metodológicas y didácticas generales	23
8.2	Métodos de organización de tiempos, grupos y espacios	24
	<b>B. Agrupamientos</b>	25

<b>C. Organización de espacios.</b>	<b>25</b>
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES	26
9.1 Evaluación Ordinaria	26
9.2 Evaluación Extraordinaria.	26
10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD. 27	
10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.	27
10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA	27
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	27
11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)	28
11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)	28
12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS	29
13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCTA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS	31
14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	32
15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR	32
16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	35
17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA. 36	
18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE	36
19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	37
19.1 Fomento de la lectura.	37
19.2 Mejora de la Expresión Oral	37
19.3 Mejora de la Expresión Escrita	38
20. anexos	38
20.1 anexo 1	38
20.2 anexo 2	38

## PROGRAMACIÓN DE 1º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. INTRODUCCIÓN

Según establece el **Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje. Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia.

Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activa y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social.

De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

## 2. FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO

### 2.1 FINES

Según el artículo 4 de la LOMLOE, La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

### 2.2 PRINCIPIOS

Por lo que respecta a los principios, para la etapa de la ESO, serán los siguientes recogidos en el artículo 5:

1. La Educación Secundaria Obligatoria tiene carácter obligatorio y gratuito y en régimen ordinario se cursará, con carácter general, entre los doce y los dieciséis años de edad, si bien los alumnos y las alumnas tendrán derecho a permanecer en la etapa hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso. Este límite de permanencia se podrá ampliar de manera excepcional en los supuestos a los que se refieren los artículos 16.7 y 20.4.
2. En esta etapa se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este ámbito se incorporará, entre otros aspectos, la perspectiva de género. Asimismo, se tendrán en cuenta las necesidades educativas específicas del alumnado con discapacidad o que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Corresponde a las administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad,

organizativas y curriculares que permitan a los centros, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas adecuada a las características de su alumnado.

4. Entre las medidas señaladas en el apartado anterior se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias optativas, los programas de refuerzo y las medidas de apoyo personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

5. Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo para el desarrollo de las competencias, promoviendo la autonomía y la reflexión.

### 2.3 OBJETIVOS

Según el artículo 7 de la Lomloe los Objetivos generales de la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### 3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS

#### 3.1 COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con lo previsto en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave del currículo son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

### 3.2 PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

### 3.3 ENSEÑANZAS MÍNIMAS

Las enseñanzas mínimas que establece este real decreto tienen por objeto garantizar el desarrollo de las competencias clave previsto en el Perfil de salida. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos tendrán, asimismo, como referente dicho Perfil de salida.

## 4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (ARTÍCULO 12 LOMLOE)

### 4.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la Participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de auto diagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del



cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de

lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

**3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades.

En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta

competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidándola identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o

actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de

salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

**5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

#### 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

### Competencia específica 1

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

## **Competencia específica 2**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

## **Competencia específica 3**

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

#### 4.3 SABERES BÁSICOS

UF1: CUALIDADES FÍSICA Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS I		Sesiones prev.: 28
Fecha inicio prev.: 10/09/2025		Fecha fin prev.: 15/12/2025
Saberes básicos		
<p><b>A - Vida activa y saludable.</b></p> <p>0.1 - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Educación postural: relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para prevenir, y en su caso tratar, el dolor muscular de aparición tardía.</p> <p>0.3 - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute,</p>		

liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
<p><b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>0.1 - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>0.3 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p>
<p><b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrollan en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
<p><b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b></p> <p>0.2 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>0.3 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p>
<p><b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p> <p>0.4 - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</p> <p>0.9 - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</p>

UNIDAD UF2: CUALIDADES FÍSICA Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS II		Sesiones prev.: 24
Fecha inicio prev.: 16/12/2025		Fecha fin prev.: 23/03/2026
<b>Saberes básicos</b>		



**A - Vida activa y saludable.**

0.2 - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

**B - Organización y gestión de la actividad física.**

0.2 - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

0.4 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

0.5 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

**C - Resolución de problemas en situaciones motrices.**

0.2 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

0.4 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en propuestas individuales.

**D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

0.1 - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

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

**E - Manifestaciones de la cultura motriz.**



0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos como manifestación de la interculturalidad.

0.6 - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

0.7 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

0.8 - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos

entornos y posibles consecuencias graves en los mismos.

UNIDAD UF3: CUALIDADES FÍSICA Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS III		Sesiones prev.: 22
Fecha inicio prev.: 24/03/2026		Fecha fin prev.: 20/06/2026
<b>Saberes básicos</b>		
<b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b>		
0.6 - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.		
<b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>		
0.5 - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.		
<b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b>		
0.2 - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.		
0.3 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.		
0.5 - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas.		
0.9 - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.		

5. RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS

UNIDAD FORMATIVA	SABERES BÁSICOS	COMPETEN. ESPECÍF.	DESCRIPTORES PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
UF1: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas I	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1	TRABAJO	20%
	A.3					
	B.1			1.2	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.3					
	C.1	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	EXAMEN PRÁCTICO	40%
	C.3					
	D.2					
	D.3					
	E.4	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.1	ESCALA DE OBSERVACIÓN	20%
	E.9					
UF2: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas II	A.2	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.3	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.2			1.4		
	B.4	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.3		40%
	B.5			3.1		

	C.2				EXAMEN PRÁCTICO	
	C.4	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.2	ESCALA DE OBSERVACIÓN	20%
	D.1			3.3	TRABAJO	20%
	D.4					
	E.6					
	E.7					
	E.8					
UF3: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas III	B.6	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.5	TRABAJO	20%
	C.5					
	E.2					
	E.3	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.2	EXAMEN TEÓRICO	20%
				4.1	EXAMEN PRÁCTICO	40%
				4.3		
	E.5	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.2		
	E.9					
	E.1	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1	ESCALA DE OBSERVACIÓN	20%

## 6. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La Asignatura de Educación Física para 1º de la ESO se estructura en el tiempo de la siguiente manera:

UNIDAD FORMATIVA	EVALUAC.	FECHA INICIO	FECHA FINAL	Nº SESIONES
UF1: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas I	1ª	10/09/2025	15/12/2024	28

UF2: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas II	2ª	16/12/2025	23/03/2026	24
UF3: Cualidades Físicas y Actividades Deportivas III	3ª	24/03/2026	20/06/2026	22

## 7. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR

La evaluación del aprendizaje del alumno será continua y diferenciada y los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación.

### 7.1 LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SE AGRUPAN DE FORMA GENÉRICA EN CUATRO BLOQUES:

- **Prueba escrita.** Se realizará un examen mínimo por evaluación. Puede incluir **preguntas tipo test, verdadero/falso, o si fuera necesario tipo ensayo**. En estas pruebas se podrán incluir cuestiones relacionadas con los temas teóricos o con las cuestiones prácticas explicadas en las clases. Se realizarán preferentemente a través de los **cuestionarios del aula virtual de murciaeduca** para evitar el uso de papel y fomentar el feedback inmediato del profesor hacia el alumno.
- **Prueba práctica.** Incluirá los exámenes de carácter práctico de las pruebas de condición física, deportes individuales, deportes colectivos y otras pruebas derivadas de las actuaciones desarrolladas por los alumnos en clase o fuera de ella. Se podrán utilizar registros anecdóticos, rúbricas generales, vídeos, aula virtual, o cualquier otro medio que se considere oportuno.
- **Trabajos.** Se realizará un **trabajo teórico/práctico** como mínimo por trimestre. Se creará una tarea en aula virtual y los alumnos deberán entregarlo (principalmente en formato PDF) en los plazos establecidos por el profesor. Fuera de este plazo las pruebas no se tendrán en cuenta para su corrección y la calificación será de 0 puntos (salvo justificación previa por parte del alumnado del retraso en la entrega). En algunos de ellos, para fomentar las exposiciones verbales del alumnado, estas tareas podrán ser expuestas en grupo o de forma individual.
- **Escala de observación.** Se recogerá en clase en el diario del profesor y reflejará el resultado de preguntas directas, debates, atención e interés, etc. Así como aquellos saberes básicos con carácter transversal.

7.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, RECUPERACIÓN Y PROMOCIÓN SERÁN LOS SIGUIENTES:

a) Se realizarán tres evaluaciones ordinarias por curso. Para aprobar cada una de las evaluaciones será necesario obtener, al menos, la calificación de 5 puntos sobre 10.

b) La nota de la evaluación se calculará atendiendo a las calificaciones obtenidas en los criterios de evaluación correspondientes a dicha evaluación y ponderados según su importancia relativa y la cantidad de competencias específicas y saberes básicos asociados a dichos criterios.

La ponderación de los criterios de evaluación está diseñada de tal manera que las pruebas prácticas (exámenes) tendrán un peso superior que el resto de instrumentos, dado el carácter eminentemente práctico de la materia de Educación Física.

1ª EVALUACIÓN 1º ESO			
COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
CCL CD CPSAA STEM	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>TRABAJO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha de análisis de la Frecuencia Cardíaca. A los grupos bilingües se les pide vídeo explicativo en francés.</li> <li>La mochila escolar y hábitos posturales en el estudio.</li> <li>Construcción de bolas malabares.</li> </ul>	20 %
CCL CD CPSAA STEM	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	<b>EXAMEN TEÓRICO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>TEMA 1: Calentamiento</li> <li>TEMA 2: Cualidades Físicas Básicas: Resistencia y flexibilidad. Factores que influyen en la CF.</li> <li>TEMA 3: Reglamento de los deportes practicados (baloncesto, datchball, hockey).</li> </ul>	20 %
CE CPSAA	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b>EXAMEN PRÁCTICO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Condición física:</b> pruebas de condición física de resistencia, velocidad y flexibilidad, salto a la comba individual (nº de saltos por minuto), prueba de comba técnica (variaciones del salto de comba)</li> </ul>	40 %

	2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Baloncesto:</b> pruebas de evaluación circuito de habilidad con balón.</li> <li>• <b>Deportes alternativos</b> (hockey, datchball...): circuitos de habilidad y observación directa de dichos deportes.</li> </ul>	
CC CCL CPSAA	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	<b>ACTITUD (ESCALA DE OBSERVACIÓN):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud hacia la práctica, esfuerzo, aseo personal, respeto por las normas, profesor, compañeros, material, puntualidad, justificación correcta de las faltas de asistencia...</li> </ul>	20 %

2ª EVALUACIÓN			
COMPETENCIAS CLAVE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
CC CCL CPSAA	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>TRABAJO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deporte Adaptado (Natación, ciclismo, senderismo...)</li> <li>• Hábitos nocivos para la salud: "El Tabaquismo."</li> </ul>	20 %
CCL CD CPSAA	1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.  1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMA 1: Cualidades Físicas Básicas: Fuerza y Velocidad.</li> <li>• TEMA 2: Prevención de Lesiones y Medidas Básicas de Primeros Auxilios</li> <li>• TEMA 3: Reglamento sobre los deportes practicados (fútbol, deportes alternativos...)</li> </ul>	20 %

	práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.		
CC CCL CPSAA	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p><b>EXAMEN PRÁCTICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CF: Fuerza test de Burpees.</li> <li>• Test de lanzamiento de Balón Medicinal.</li> <li>• Circuitos de velocidad.</li> <li>• Test de Speed Comba</li> <li>• Fútbol: pruebas de evaluación circuito de habilidad con balón.</li> <li>• Deportes alternativos (datchball, pichi...).</li> </ul>	40 %
CC CCL CPSAA	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p><b>ACTITUD (ESCALA DE OBSERVACIÓN):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud hacia la práctica, aseo personal, respeto por las normas, profesor, compañeros, material, puntualidad, faltas de asistencia no justificadas...</li> </ul>	20 %

3ª EVALUACIÓN			
COMPETENCIAS BÁSICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
CCL CD CPSAA	1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	<p><b>TRABAJOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos nocivos para la salud: las bebidas energéticas.</li> </ul>	20 %
CC CCEC	4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	<p><b>EXAMEN TEÓRICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TEMA 1: Actividades en el medio natural (Senderismo)</li> <li>• TEMA 2: Conceptos básicos de nutrición.</li> <li>• TEMA 3: Reglamento sobre los deportes practicados</li> </ul>	20 %
CC CCEC	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con	<p><b>EXAMEN PRÁCTICO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades circenses.</li> </ul>	40 %

	<p>la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Examen práctico de bádminton. Juego individual.</li> <li>Carrera de orientación sin brújula.</li> <li>Deportes alternativos (artzikirol, pinfuvote)</li> </ul>	
CC CCL CPSAA	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p>	<p><b>ACTITUD (ESCALA DE OBSERVACIÓN):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actitud hacia la práctica, aseo personal, respeto por las normas, profesor, compañeros, material, puntualidad, faltas de asistencia no justificadas...</li> </ul>	20 %

## 8. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los métodos pedagógicos aplicados por los centros educativos perseguirán el incremento del éxito educativo del alumnado, así como la puesta en práctica de las aportaciones realizadas por la evidencia científica en materia de eficiencia, eficacia y equidad educativa.

### 8.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES

La metodología didáctica deberá basarse en las siguientes premisas:

- El diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar, de manera equilibrada, hacia el aprendizaje de las competencias clave y de los contenidos del currículo.
- La acción docente promoverá que los alumnos sean capaces de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos.



- c) El profesorado establecerá objetivos de aprendizaje compartidos con el alumnado en la realización de las tareas que sean lo suficientemente explícitos y transparentes para que los discentes comprendan con exactitud cómo alcanzar el éxito en la realización de las mismas. Para ello, se recomienda que el profesorado aporte ejemplos concretos que demuestren los pasos necesarios para completar una tarea o resolver un problema.
- d) El fomento de la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos a partir de preguntas que impliquen la resolución de problemas, aumentando la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e) El diseño de tareas y proyectos que supongan el uso significativo de la lectura, la escritura, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación y la expresión oral mediante debates y presentaciones orales. Para ello, las tareas y los proyectos diseñados implicarán procesos de búsqueda, selección, análisis e interpretación de la información a partir del manejo de fuentes y recursos variados y se fundamentarán en el proceso de trabajo del ciclo de la investigación (preparación, recogida de datos, elaboración de conclusiones e informes y su posterior presentación y difusión).
- f) La actividad de clase favorecerá el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo. El diseño de las tareas fomentará la aplicación del aprendizaje colaborativo a través de tareas en las que el alumnado participe activamente en la negociación de roles, responsabilidades y resultados.
- g) La aplicación efectiva de estrategias metacognitivas que desarrollen las habilidades del alumnado y le ayuden a incrementar sus posibilidades de éxito a partir de la práctica de una evaluación formativa basada en la retroalimentación de la información entre docentes y discentes y entre los propios discentes.
- h) La realización de agrupamientos flexibles en función de la tarea a desarrollar y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.
- i) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.
- j) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles tanto en lo que se refiere al contenido como al soporte.

## 8.2 MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS

### A. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

## **B. Agrupamientos**

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.
- En grupos numerosos de más de 30 alumnos trabajaremos con microenseñanza para facilitar el aprendizaje.

## **C. Organización de espacios.**

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores. Los espacios de uso se repartirán como sigue:

- I. Gimnasio y Hall techado del centro.
- II. Pista 1 o pista de sombra cercana a la valla exterior de la Calle de Jorge Juan y zona arbolada.
- III. Pista 2 o pista de sol cercana a edificio verde y zona de influencia del conservatorio de música.

Para el buen funcionamiento de las clases en cuanto al uso de espacios, será imprescindible continuar como norma esperando al profesorado en la zona asignada para cada uno. No se podrá acceder al gimnasio salvo indicación expresa.

Por otro lado, los miembros del departamento se comprometen a que, cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos.

## 9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES

Los alumnos de 2º de la ESO que tengan pendiente la Educación Física de 1º de la ESO deberán proceder de la siguiente manera para su recuperación:

### 9.1 EVALUACIÓN ORDINARIA

Las características excepcionales de la materia de Educación Física, por su carácter eminentemente práctico y de continuidad, impiden un normal seguimiento como el resto de las materias. Por ello, en el departamento se ha optado por tomar como decisión que la materia pendiente del curso anterior siga como referencia la calificación de la evaluación del trimestre análogo del curso siguiente. Así, por ejemplo, para un alumno que tiene pendiente la Educación Física de 1º de la ESO en la primera evaluación, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en la primera evaluación de 2º de la ESO, tendrá la misma nota en la evaluación de la materia pendiente correspondiente. Al final de la evaluación ordinaria de 2º de la ESO, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en el curso actual, obtendrá la misma calificación de la asignatura pendiente del curso anterior; en este caso, de 1º de la ESO.

En este sentido, se informará a los alumnos de 2º ESO con la Educación Física pendiente de 1º ESO a principio de curso de la forma en que se puede aprobar la asignatura pendiente.

### 9.2 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

El alumnado que no consiga como mínimo la calificación de 5 sobre 10 en la evaluación ordinaria, tendrá derecho a una prueba final única extraordinaria de carácter teórico tipo test a través del aula virtual para poder aprobar la asignatura. La calificación final obtenida en esta prueba será la definitiva de la fase extraordinaria. Para poder aprobar deberá obtener como mínimo la calificación de 5 sobre 10.

Una vez finalizada la evaluación ordinaria, se publicará en el tablón de anuncios de la puerta del gimnasio un listado por nivel y grupo de aquellos que no han superado

la asignatura en su fase ordinaria. Estos deberán presentarse a la prueba extraordinaria para aprobar la materia. Los saberes básicos y contenidos a preparar para esta prueba aparecerán publicados en el tablón de anuncios y en el curso del aula virtual de 1º de la ESO. Además, aparecen recogidos en el resumen de la programación del anexo 1.

## 10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.

### 10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar **durante un periodo de tiempo determinado** actividad física, para su evaluación se procederá de la siguiente manera:

- a) Deberá presentar copia del Informe Médico debidamente cumplimentado, el cual deberá indicar, problema de salud , características y/o actividades físicas que no puede realizar, y posible duración de la lesión o enfermedad.
- b) El profesor adaptará los contenidos prácticos que no pueda hacer el alumno, para que los desarrolle de forma teórica: a través de unas fichas individuales que irá presentando en cada sesión y un examen teórico de 4 preguntas tipo ensayo sobre los contenidos trabajados de forma teórica, que no haya podido realizar de forma práctica. Esta adaptación sólo se realizará con los saberes básicos que se evalúen de forma práctica.
- c) En cuanto a los saberes básicos teóricos. El alumno será evaluado de forma teórica y a través del trabajo correspondiente, como especifica la programación en el apartado 5 de esta programación.
- d) Al final de la evaluación, el alumno exento parcialmente de la práctica, podrá obtener la misma calificación que el resto de sus compañeros con sus adaptaciones correspondientes.

### 10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar durante largos periodos de tiempo determinado (**más de un trimestre o todo el curso**) actividad física, para su evaluación se procederá de igual manera que en el apartado 10.1. La única diferencia es que esa adaptación se realizará todo el curso hasta el final de la convocatoria ordinaria de Junio.

## 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atendiendo a los principios generales recogidos en el artículo 4 del apartado 6 del *Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*; la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de **atención a la diversidad del alumnado**. Desde la materia de Educación Física trataremos la atención a la diversidad de la siguiente forma:

### 11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)

A este tipo de alumnado se le aplicarán **ACNS (Adaptaciones Curriculares no Significativas)**. Estas medidas quedarán reflejadas en el plan de atención a la diversidad y estarán dirigidas a aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar. Desde el departamento, siguiendo las indicaciones de la normativa y el Departamento de Orientación, actuaremos de la siguiente manera:

- a) Cada profesor deberá **informar a su alumnado ACNEE** qué medidas se van a adoptar durante las clases de Educación Física, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del Departamento de Orientación
- b) Cada profesor realizará un **seguimiento diario de las adaptaciones de carácter no significativas (ACNS)** que queden recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad que el Departamento de Orientación establece en el Proyecto Educativo de Centro, donde se indican las actuaciones que se deben llevar a cabo con cada alumno en función de sus características individuales específicas necesarias de apoyo.
- c) En **reunión de departamento**, al menos una vez por trimestre, **quedará recogida la información del seguimiento de estas medidas** adoptadas por cada profesor con cada uno de sus alumnos ACNEE dentro del grupo clase correspondiente.
- d) En la **Evaluación de la Práctica Docente** trimestral se registrará si estas medidas están teniendo éxito o no, y se propondrán aquellas otras medidas que consideren que podrían mejorar el rendimiento de este tipo de alumnado en la materia.

### 11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)

Para este tipo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) se procederá de la siguiente manera:

- El departamento de Orientación informará a principio de curso los **alumnos ACNEAES que deben llevar una ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** deberán llevar PAP (Plan de Adaptación Personalizado)., y quedará recogida en ANOTA.
- Cada profesor**, dentro de su materia deberá realizar una **ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** para adaptar la metodología de trabajo y los saberes básicos y criterios de evaluación a este tipo de alumnado.
- Al final del trimestre, en la evaluación trimestral, y en el período de Evaluación de la Práctica Docente de cada grupo, deberá dejar consignado en ANOTA el **nivel de consecución de las ACSI de este alumnado**.

## 12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS

**Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:**

- Todos los instrumentos de los criterios de evaluación se calificarán con el mismo valor.
- Baremos de las Pruebas de Condición Física.** Para que los alumnos aprendan a evaluar su condición física y poder calificar los saberes básicos asociados a estas pruebas, se adjuntan los valores por género y edad de cada una de ellas (**Anexo 2**).
- Se calificarán de 0 a 10** cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 4 de la siguiente manera:

EQUIVALENCIA ENTRE ESCALAS	
ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
0,4	1
0,8	2
1,2	3
1,6	4
2	5

2,4	6
2,8	7
3,2	8
3,6	9
4	10
Cada 0,4 equivale a un punto sobre 10. Cada 0,2 equivale a medio punto sobre 10	

d) Tabla rúbricas para trabajos teóricos del alumnado:

RUBRICAS PARA PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas.</li> <li>NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas.</li> <li>El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.</li> </ul>
<b>1-3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos.</li> <li>El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto.</li> <li>Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas.</li> <li>Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.</li> </ul>
<b>4-5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a realiza los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR.</li> <li>El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD.</li> <li>SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores.</li> <li>El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos.</li> </ul>

6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas.</li> <li>• El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.</li> <li>• El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas.</li> <li>• Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.</li> </ul>

### 13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCTA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS

Cuando los alumnos realicen estancias en el extranjero **por** viaje de profundización de idiomas, viaje de estudios o intercambio dentro o fuera del programa ERASMUS+, en función del tipo de la duración de la estancia, se procederá de la siguiente manera:

#### Fuera del programa Erasmus + o Movilidades de la Sección Bilingüe:

1. **Estancias de corta duración** donde los alumnos no estén más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** en caso de ser necesario se realizarán a la vuelta de su estancia, con un horario flexible.
  - c. **Exámenes teóricos:** adaptación de fechas en función calendario a la vuelta para que no se solapen con otros exámenes de diversas asignaturas.
2. **Estancias de larga duración** donde los alumnos permanezcan más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.



- b. **Exámenes prácticos:** los alumnos realizarán un video realizando los exámenes de carácter práctico para poder evaluarlos a distancia. Se creará una tarea específica en aula virtual para ello.
- c. **Exámenes teóricos:** hacerlos a través del aula virtual bajo la supervisión de un profesor responsable del centro de recepción del intercambio.

**En el caso de que el alumno realice una estancia en la que permanezca una o más evaluaciones fuera del centro, se podrá utilizar la calificación y/o informe de la materia equivalente del centro de destino.**

**Dentro del programa Erasmus + o Movilidades de la Sección Bilingüe:**

#### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE CORTA DURACIÓN (entre 3 y 30 días):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de corta duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual o de grupo están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, **mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período en el centro de origen (IES Ben Arabí).**

No obstante, y siempre a criterio del departamento en cuestión, cuando sea estrictamente necesario debido a la naturaleza de los saberes básicos a tratar en dicho período en determinadas asignaturas, **se podrá guiar al alumno** sobre aquello que se considere muy relevante para seguir con éxito la materia en su reincorporación tras la movilidad. En este sentido, el docente comunicará al alumno por escrito y a través del aula virtual aquellos saberes básicos que se están trabajando en su ausencia.

#### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE LARGA DURACIÓN (más de 30 días y 1 año):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de larga duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el gran esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase durante uno o varios trimestres en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida y/o albergue, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. **Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de**

**realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este periodo.**

No obstante, en aquellas asignaturas de modalidad o troncales que no tengan equivalencia académica en el centro del país de recepción del alumno, y que sean vitales para la consecución de título de Bachiller o la ESO, **los departamentos guiarán al alumno** en aquellos contenidos que deban tener en cuenta para una correcta adquisición de los saberes básicos de la materia. Para ello utilizará el aula virtual.

#### 14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Se suprime el libro de texto. Ya no es necesario para 1º de la ESO.
- El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes (Aula Virtual).
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- Todo el listado de material está debidamente inventariado, archivado y actualizado en la secretaría del centro (online).

#### 15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR

##### **ACTIVIDAD 1 – SENDERISMO 1º ESO – 3ª EVALUACIÓN**

- **Denominación:** RUTA DE SENDERISMO
- **Breve descripción:** Ruta de Senderismo desde Tallante hasta Isla Plana, pasando por la Rambla del Cañar. En la Playa de Isla Plana se realizarán actividades recreativas y deportivas.
- **Criterios de evaluación:**
  - Identifica las características de las actividades físicas para que puedan ser saludables, así como los aspectos a tener en cuenta para su adecuada puesta en práctica.
  - Conoce las posibilidades del entorno para la realización de actividades de ocio activo.
  - Respeta el entorno por el bien de todos.
  - Analiza críticamente actitudes y estilos de vida relacionados con el ocio activo.
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Fuera del centro: Tallante/Isla Plana
- **Recursos humanos y/o materiales:** transporte en autobús pagado por los alumnos (8 euros aprox) y profesores del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8:00 a 15:30 horas

- **Temporalización:** TERCER TRIMESTRE – ABRIL 2026
- Instrumentos de **calificación** (evaluación):
- **Observación directa:** adecuada indumentaria, protección solar, colocación de la mochila, comida saludable, respeto del entorno...
- Trabajo sobre el senderismo con alguna pregunta sobre la actividad realizada en el examen teórico.

### **ACTIVIDAD 2 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 1 1º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 1
- **Breve descripción:** Dentro del Deporte Escolar modalidad de actividad deportiva en los recreos para evitar el sedentarismo de los mismos. Modalidad tenis de mesa, voleibol, baloncesto 3x3, Escalada, barra dominadas y bádminton.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento salvo las raquetas de bádminton que deberá traerla el alumno participante.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de lunes y jueves; 2º recreos martes, miércoles y viernes
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 3 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA 1º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción:** Liga de carácter no competitivo para que los alumnos del centro puedan jugar y disfrutar del deporte en los recreos.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de martes, miércoles y viernes.
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede

- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 4 – DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 1º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** test de course navette en las pistas deportivas para seleccionar a las distintas categorías masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 1º trimestre, en noviembre: días 23 y 24 DE NOVIEMBRE.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 5 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 1º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase municipal, masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Circuito UCAM de Los Dolores (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 1º o 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 6 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL 1º ESO – 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL

- **Breve descripción:** carrera en su fase regional (en caso de clasificar), masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios** Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 7 – JORNADAS DE JUGGER 1º ESO – 3º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. ENCUENTRO ESCOLAR RUGBY TOUCH.
- **Breve descripción:** Actividad de deportes alternativos con el Club de Jagger de Cartagena.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Expósito García y Pablo Amanta Sánchez. Camisetas deportivas del centro y material de jagger del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 3º trimestre. Por definir. Mes de junio
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 8 – DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO 1º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO.
- **Breve descripción:** Actividad competitiva de lanzamiento a canasta desde diversas posiciones.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte. Camisetas deportivas del centro y material de jagger del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.

- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 9 – DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA 1º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA
- **Breve descripción:** Actividad no competitiva. Se juega en las 5 mesas al rey de la pista.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio del centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Inmaculada Albaladejo.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 10 – SEMANA CULTURAL “LA MODA” 1º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** SEMANA CULTURAL 1: EL CARRUAJE DE SU MAJESTAD.
- **Breve descripción:** Actividad incluida dentro de la Semana Cultural de la Edad Media, con el fin de trabajar deportes cuyos antecedentes se remontan a esa época.
- **Criterios de evaluación:** no aplica.
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Semana del 26 al 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 11 – FUTBOL FOR FUN 1º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** FUTBOL FOR FUN
- **Breve descripción:** Actividad de sensibilización sobre el fútbol y fútbol sala femenino.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 1º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte e Inmaculada Albaladejo Martínez
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 1º trimestre. 3 y 4 de noviembre de 2025.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

## 16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Aunque ni la LOMLOE ni el Decreto del Currículum de la ESO de la Región de Murcia establecen un tratamiento de elementos transversales dentro de cada materia, sí se define en el artículo 121 de la LOMLOE que el proyecto educativo del centro “incluirá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos”.

No obstante, pese a la omisión concreta en el RD de enseñanzas mínimas, por su gran utilidad, podemos utilizar los que define la normativa nacional para la ESO (art. 6.5 RD 217/2022): la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**A través de la materia de Educación Física, tanto en las actividades prácticas como en los trabajos teóricos fomentaremos el desarrollo de estos elementos.**

## 17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.

- Usaremos la **plataforma aula virtual (Moodle) de la Consejería de Educación** de la Región de Murcia. Dicha plataforma pondrá a disposición del alumno todos los materiales y recursos didácticos necesarios y también servirá para el envío de cuestiones y ejercicios por parte del alumnado, así como de la calificación de los mismos (aquellos alumnos que no dispongan de los medios tecnológicos necesarios podrán hacerlo en soporte papel). Se hará especial hincapié en la presentación de las tareas de manera correcta a través de esta plataforma y se incentivará el uso de los programas de ofimática básicos para contribuir al desarrollo de su competencia digital.
- Se permitirá el uso del e-mail y redes sociales como forma de comunicación habitual fuera del centro y para posibles resoluciones de dudas, ejercicios, consultas de notas, etc.
- En la medida de lo posible según la disponibilidad de las aulas correspondientes, haremos uso del cañón y de la pizarra digital para tratar contenidos en clases.
- Puntualmente, se utilizarán las aulas de informática para realización de cuestionarios o búsqueda de información.

## 18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE



Evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje es muy aconsejable y necesario para mejorar la calidad del sistema educativo. Mediante el control del mismo podremos conocer qué ha favorecido el proceso de aprendizaje y qué cambios o mejoras podríamos hacer.

Además, es necesario que el alumno participe en todo este proceso a través de la autoevaluación y coevaluación para ello ofreceremos a los alumnos cuestionarios que recojan sus opiniones sobre diversos aspectos (objetivos y actividades planteados, recursos utilizados, intervención del profesor, cooperación y coordinación entre el grupo, utilización adecuada de los recursos por el grupo entre otros) tomando el profesor las medidas oportunas.

Estos cuestionarios serán anónimos, voluntarios y se cumplimentarán a través del Aula Virtual. Por ello se considera imprescindible hacer un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos seleccionados.
- Adecuación de la secuencia y temporalización de las actividades al ritmo de aprendizaje del grupo.
- Adecuación de los materiales a los objetivos marcados.
- Adecuación de los instrumentos de evaluación utilizados.
- Valorar el ambiente de trabajo en clase.

Para realizar la evaluación de los mismos disponemos de varios métodos:

- ☐ Analizar la información de la evaluación de los alumnos.
- ☐ Recoger en un diario o cuaderno de clase el funcionamiento concreto de la programación.
- ☐ Realizar una encuesta a los alumnos sobre el proceso de enseñanza
- ☐ Evaluación propia o externa.

**La evaluación del proceso de enseñanza** es conveniente realizarla de forma continua, mediante el seguimiento de la programación, el análisis de resultados y, en su caso, las propuestas de mejora. Los indicadores de logro del proceso recogerán, al menos, el porcentaje de sesiones programadas y no realizadas, los contenidos programados y no impartidos, el porcentaje de suspensos de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel y la nota media de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel. El seguimiento y control del desarrollo de esta programación se recomienda realizar cada mes quedando reflejado por escrito en las reuniones del departamento didáctico.

## 19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

### 19.1 FOMENTO DE LA LECTURA.

- Diarios deportivos de información directa sobre actividades deportivas



- Uso de la plataforma ebiblio <https://murcia.ebiblio.es/>
- Uso de revistas especializadas: Sportlife, Runnersworld, etc...
- Artículos relacionados con actividades deportivas de bases de datos: ERIC, Sportdiscus, etc...

#### 19.2 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Para mejorar la expresión oral de nuestros alumnos a través de la Educación Física en clase se trabajará en micro grupos de enseñanza, Modelo de Educación Deportiva y trabajos grabados en vídeo explicando determinados aspectos de forma organizada y secuenciada.

#### 19.3 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA

Los trabajos de los alumnos exentos de práctica de actividad física por problemas de salud se realizarán de manera manual para fomentar la escritura y la expresión, utilizando contenidos de creatividad y de carácter práctico.

### 20. ANEXOS

#### 20.1 ANEXO 1

[1º ESO DOCUMENTO ANOTA: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS](#)

#### 20.2 ANEXO 2

[BAREMO DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA](#)

9 de noviembre de 2025

# Programación 2º ESO Educación Física

## Curso 25/26



## INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO	5
2.1	Fines	5
2.2	Principios	5
2.3	Objetivos	6
3.	COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS	7
3.1	Competencias clave	7
3.2	Perfil de salida del alumnado	7
3.3	Enseñanzas mínimas	8
4.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (artículo 12 LOMLOE)	8
4.1	Competencias específicas.	8
4.2	Criterios de Evaluación relacionados con las competencias específicas	12
4.3	Saberes Básicos	14
4.4	Cuadro resumen de ANOTA: Organización, distribución y secuenciación de las unidades formativas, los saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación por trimestres. (Anexo 1)	18
5.	RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS	19
6.	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	21
7.	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR	21
7.1	Los instrumentos de evaluación se agrupan de forma genérica en cuatro bloques:	22
7.2	Criterios de calificación, recuperación y promoción serán los siguientes:	22
7.3	Cuadro resumen de criterios de calificación, instrumentos de evaluación y ponderación.	23
8.	DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	25
8.1	Orientaciones metodológicas y didácticas generales	25
8.2	Métodos de organización de tiempos, grupos y espacios	26
	<b>B. Agrupamientos</b>	27

<b>C. Organización de espacios.</b>	<b>27</b>
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES	28
9.1 Evaluación Ordinaria	28
9.2 Evaluación Extraordinaria.	28
10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.	29
10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.	29
10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA	29
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	29
11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)	30
11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)	30
12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS	31
<b>Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:</b>	<b>31</b>
13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS	33
14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	33
15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR	34
16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	37
17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.	38
18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE	38
19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	39
19.1 Fomento de la lectura.	39
19.2 Mejora de la Expresión Oral	39
19.3 Mejora de la Expresión Escrita	39
20. anexos	40
20.1 anexo 1	40

## PROGRAMACIÓN DE 2º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. INTRODUCCIÓN

Según establece el **Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje. Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia.

Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activa y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus

habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

## 2. FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO

### 2.1 FINES

Según el artículo 4 de la LOMLOE, La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

### 2.2 PRINCIPIOS

Por lo que respecta a los principios, para la etapa de la ESO, serán los siguientes recogidos en el artículo 5:

1. La Educación Secundaria Obligatoria tiene carácter obligatorio y gratuito y en régimen ordinario se cursará, con carácter general, entre los doce y los dieciséis años de edad, si bien los alumnos y las alumnas tendrán derecho a permanecer en la etapa hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso. Este límite de permanencia se podrá ampliar de manera excepcional en los supuestos a los que se refieren los artículos 16.7 y 20.4.
2. En esta etapa se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este ámbito se incorporará, entre otros aspectos, la perspectiva de género. Asimismo, se tendrán en cuenta las necesidades educativas específicas del alumnado con discapacidad o que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Corresponde a las administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares que permitan a los centros, en el ejercicio de su

autonomía, una organización flexible de las enseñanzas adecuada a las características de su alumnado.

4. Entre las medidas señaladas en el apartado anterior se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias optativas, los programas de refuerzo y las medidas de apoyo personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

5. Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo para el desarrollo de las competencias, promoviendo la autonomía y la reflexión.

### 2.3 OBJETIVOS

Según el artículo 7 de la Lomloe los Objetivos generales de la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.



- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Aprender la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### 3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS

#### 3.1 COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con lo previsto en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave del currículo son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

### 3.2 PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

### 3.3 ENSEÑANZAS MÍNIMAS

Las enseñanzas mínimas que establece este real decreto tienen por objeto garantizar el desarrollo de las competencias clave previsto en el Perfil de salida. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos tendrán, asimismo, como referente dicho Perfil de salida.

## 4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (ARTÍCULO 12 LOMLOE)

### 4.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la Participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y

discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al

término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

**3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades.

En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con

la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidándola identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o

actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

**5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

#### 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

##### **Competencia específica 1**

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

## **Competencia específica 2**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

## **Competencia específica 3**

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.



#### Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

#### 4.3 SABERES BÁSICOS

UF1: ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SALUD I		Sesiones prev.: 28
Fecha inicio prev.: 11/09/2025	Fecha fin prev.: 15/12/2025	
Saberes básicos		
<b>A - Vida activa y saludable.</b>		
0.1 - Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.		
0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
0.3 - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
<b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b>		



<p>0.1 - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>0.2 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>0.3 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>
<p><b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Toma de decisiones: Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución, de interacción con un móvil y en deportes individuales.</p> <p>0.2 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.</p> <p>0.6 - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>
<p><b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>0.2 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>0.3 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>0.4 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p><b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p> <p>0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>

UNIDAD UF2: ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SALUD II		Sesiones prev.: 24
Fecha inicio prev.: 16/12/2025	Fecha fin prev.: 23/03/2026	
Saberes básicos		
A - Vida activa y saludable.		

<p>0.1 - Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>0.3 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>
<p><b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>0.1 - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>0.2 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>0.3 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>
<p><b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Toma de decisiones: Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución, de interacción con un móvil y en deportes individuales.</p> <p>0.2 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>0.6 - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>
<p><b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>0.2 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>0.3 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p>

UNIDAD UF3: ACTIVIDAD DEPORTIVA Y SALUD III		Sesiones prev.: 22
Fecha inicio prev.: 24/03/2026	Fecha fin prev.: 20/06/2026	

## Saberes básicos

### **A- Vida activa y saludable.**

- Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
- Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

### **B - Organización y gestión de la actividad física.**

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB).

### **C - Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- 0.1 - Toma de decisiones: Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución, de interacción con un móvil y en deportes individuales.
- 0.2 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- 0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

- 0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.
- 0.6 - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

**D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- 0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- 0.2 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- 0.3 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- 0.4 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**E - Manifestaciones de la cultura motriz.**

- 0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- 0.2 - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas de interpretación.
- 0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- 0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.

**F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- 0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- 0.2 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- 0.3 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- 0.4 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- 0.5 - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves en los mismos.
- 0.6 - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

5. RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS

UNIDAD FORMATIVA	SABERES BÁSICOS	COMPETEN. ESPECÍF.	DESCRITPORE S PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
UF1: Actividad Deportiva y Salud I	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	A.2					
	A.3			1.2	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.1					
	B.2	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.2	EXAMEN PRÁCTICO	30%
	B.3					
	B.4					
	C.1			2.3		
	C.2					
	C.3					
	C.4	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.3	HOJA OBSERVACIÓN	10%
	C.5					
	C.6					
	D.1					
	D.2					
	D.3					
	D.4					
	E.4					
	A1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.6	TRABAJO	20%
	A2					
	A3					
UF2: Cualidades	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.3	TRABAJO	20%
	A.2					
	A.3					

Físicas y Actividades Deportivas II	B.1	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	EXAMEN PRÁCTICO	10%
	B.2					
	B.3	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	2.3	EXAMEN PRÁCTICO	15%
				4.2	HOJA DE OBSERVACIÓN	25%
	B.4			5.2	EXAMEN TEÓRICO	10%
	C.1					
	C.2					
	C.3					
	C.4					
	C.6					
UF3: Actividad Deportiva y Salud III	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.3	EXAMEN TEÓRICO	20%
	A.2			1.5	TRABAJO	20%
	A.3					
	B.1	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	3.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	B.3					
	B.4					
	B.5					
	B.6					
	C1	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1	EXAMEN PRÁCTICO	10%
	C2					
	C3			4.3	EXAMEN PRÁCTICO	10%
	C4					
	C5					
	C6					
	E.1	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	E.2					

	E.3					
	E.4					
	F.1					
	F.2			5.2		

## 6. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La Asignatura de Educación Física para 2º de la ESO se estructura en el tiempo de la siguiente manera:

UNIDAD FORMATIVA	EVALUAC.	FECHA INICIO	FECHA FINAL	Nº SESIONES
UF1: Actividad Deportiva y Salud I	1ª	11/09/2025	15/12/2025	28
UF2: Actividad Deportiva y Salud II	2ª	16/12/2025	21/03/2026	24
UF3: Actividad Deportiva y Salud III	3ª	23/03/2026	20/06/2026	22

## 7. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR

La evaluación del aprendizaje del alumno será continua y diferenciada y los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación.

### 7.1 LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SE AGRUPAN DE FORMA GENÉRICA EN CUATRO BLOQUES:

- **Prueba escrita.** Se realizará un examen mínimo por evaluación. Puede incluir **preguntas tipo test, verdadero/falso, o si fuera necesario tipo ensayo**. En estas pruebas se podrán incluir cuestiones relacionadas con los temas teóricos o con las cuestiones prácticas explicadas en las clases. Se realizarán preferentemente a través de los **cuestionarios del aula virtual de murciaeduca** para evitar el uso de papel y fomentar el feedback inmediato del profesor hacia el alumno.
- **Prueba práctica.** Incluirá los exámenes de carácter práctico de las pruebas de condición física, deportes individuales, deportes colectivos y otras pruebas derivadas de las actuaciones desarrolladas por los alumnos en clase o fuera de ella. Se podrán utilizar registros anecdóticos, rúbricas generales, vídeos, aula virtual, o cualquier otro medio que se considere oportuno.
- **Trabajos.** Se realizará un **trabajo teórico/práctico** como mínimo por trimestre. Se creará una tarea en aula virtual y los alumnos deberán entregarlo (principalmente en formato PDF) en los plazos establecidos por el profesor. Fuera de este plazo las pruebas no se tendrán en cuenta para su corrección y la calificación será de 0 puntos (salvo justificación previa por parte del alumnado del retraso en la entrega). En algunos de ellos, para fomentar las exposiciones verbales del alumnado, estas tareas podrán ser expuestas en grupo o de forma individual.
- **Escala de observación.** Se recogerá en clase en el diario del profesor y reflejará el resultado de preguntas directas, debates, atención e interés, etc. Así como aquellos saberes básicos con carácter transversal.

## 7.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, RECUPERACIÓN Y PROMOCIÓN SERÁN LOS SIGUIENTES:

- a) Se realizarán tres evaluaciones ordinarias por curso. Para aprobar cada una de las evaluaciones será necesario obtener, al menos, la calificación de 5 puntos sobre 10.
- b) La nota de la evaluación se calculará atendiendo a las calificaciones obtenidas en los criterios de evaluación correspondientes a dicha evaluación y ponderados según su importancia relativa y la cantidad de competencias específicas y saberes básicos asociados a dichos criterios.

La ponderación de los criterios de evaluación está diseñada de tal manera que las pruebas prácticas (exámenes) tendrán un peso superior que el resto de instrumentos, dado el carácter eminentemente práctico de la materia de Educación Física.

## 7.3 CUADRO RESUMEN DE CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN.



1ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
		PRÁCTICO: 50% - ACTITUD: 10% - TEÓRICO: 20% - TRABAJO: 20%	
2.2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Habilidades propias de los deportes alternativos	10
2.3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Voleibol	20
1.1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Condición física (pruebas de condición física de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)	20
3.3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>HOJA DE OBSERVACIÓN ACTITUD Y PARTICIPACIÓN</b>	10
1.2	Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> Tema 1: Calentamiento. Tema 2: Cualidades Físicas Básicas. La Resistencia y Test de Condición Física. Tema 3: Alimentación	20
1.6	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	<b>TRABAJO:</b> Aplicaciones deportivas y posibilidades; reflexión sobre posibles riesgos y mejoras de las aplicaciones. <b>VÍDEO EXPLICATIVO.</b>	20

2ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
		PRÁCTICO: 50% - ACTITUD: 10% - TEÓRICO: 20% - TRABAJO: 20%	
3.2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Examen de habilidad técnico-táctica en balonmano.	25
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Examen práctico de deportes de raqueta y/o pala. Bádminton y tenis de mesa.	25
3.3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>HOJA DE OBSERVACIÓN ACTITUD Y PARTICIPACIÓN</b>	10
4.2	Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	<b>TRABAJO.</b> Los JJOO (violencia en el deporte y el papel de la mujer en la competición). El papel de la mujer en el deporte en la sociedad actual.	20
1.4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> Tema 4 : Higiene y Primeros Auxilios Tema 5: Relajación	20

3ª EVALUACIÓN
---------------

CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
		PRÁCTICO: 60% - TEÓRICO: 20% - TRABAJO: 20%	
1.3	Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> Tema 6: Prevención de lesiones Tema 7: Actividades Físicas en la Naturaleza. El excursionismo	20
1.5	Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	<b>TRABAJO ESCRITO.</b> Trabajo sobre actividades en la naturaleza. Trabajo sobre cabuyería.	20
4.1	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Composición de danza y/o teatro.	20
4.3	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.		
5.2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Habilidades propias de los deportes alternativos	10
5.1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Actividades para su desarrollo al aire libre en entorno urbano y en la naturaleza. Escalada y tiro con arco.	10
3.1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Organización de encuentros deportivos con todos sus roles y su correcta participación en ellos.	20

## 8. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los métodos pedagógicos aplicados por los centros educativos perseguirán el incremento del éxito educativo del alumnado, así como la puesta en práctica de las aportaciones realizadas por la evidencia científica en materia de eficiencia, eficacia y equidad educativa.

### 8.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES

La metodología didáctica deberá basarse en las siguientes premisas:

- a) El diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar, de manera equilibrada, hacia el aprendizaje de las competencias clave y de los contenidos del currículo.
- b) La acción docente promoverá que los alumnos sean capaces de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos.
- c) El profesorado establecerá objetivos de aprendizaje compartidos con el alumnado en la realización de las tareas que sean lo suficientemente explícitos y transparentes para que los discentes comprendan con exactitud cómo alcanzar el éxito en la realización de las mismas. Para ello, se recomienda que el profesorado aporte ejemplos concretos que demuestren los pasos necesarios para completar una tarea o resolver un problema.
- d) El fomento de la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos a partir de preguntas que impliquen la resolución de problemas, aumentando la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e) El diseño de tareas y proyectos que supongan el uso significativo de la lectura, la escritura, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación y la expresión oral mediante debates y presentaciones orales. Para ello, las tareas y los proyectos diseñados implicarán procesos de búsqueda, selección, análisis e interpretación de la información a partir del manejo de fuentes y recursos variados y se fundamentarán en el proceso de trabajo del ciclo de la investigación (preparación, recogida de datos, elaboración de conclusiones e informes y su posterior presentación y difusión).
- f) La actividad de clase favorecerá el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo. El diseño de las tareas fomentará la aplicación del aprendizaje colaborativo a través de tareas en las que el alumnado participe activamente en la negociación de roles, responsabilidades y resultados.

g) La aplicación efectiva de estrategias metacognitivas que desarrollen las habilidades del alumnado y le ayuden a incrementar sus posibilidades de éxito a partir de la práctica de una evaluación formativa basada en la retroalimentación de la información entre docentes y discentes y entre los propios discentes.

h) La realización de agrupamientos flexibles en función de la tarea a desarrollar y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.

i) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.

j) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles tanto en lo que se refiere al contenido como al soporte.

## 8.2 MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS

### A. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

### B. Agrupamientos

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.
- En grupos numerosos de más de 30 alumnos trabajaremos con microenseñanza para facilitar el aprendizaje.

### **C. Organización de espacios.**

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores. Los espacios de uso se repartirán como sigue:

- I. Gimnasio y Hall techado del centro.
- II. Pista 1 o pista de sombra cercana a la valla exterior de la Calle de Jorge Juan y zona arbolada.
- III. Pista 2 o pista de sol cercana a edificio verde y zona de influencia del conservatorio de música.

Para el buen funcionamiento de las clases en cuanto al uso de espacios, será imprescindible continuar como norma esperando al profesorado en la zona asignada para cada uno. No se podrá acceder al gimnasio salvo indicación expresa.

Por otro lado, los miembros del departamento se comprometen a que, cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos.

## **9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos de 3º de la ESO que tengan pendiente la Educación Física de 1º o 2º de la ESO deberán proceder de la siguiente manera para su recuperación:

### **9.1 EVALUACIÓN ORDINARIA**

Las características excepcionales de la materia de Educación Física, por su carácter eminentemente práctico y de continuidad, impiden un normal seguimiento como el resto de las materias. Por ello, en el departamento se ha optado por tomar como decisión que la materia pendiente del curso anterior siga como referencia la calificación de la evaluación del trimestre análogo del curso siguiente. Así, por ejemplo, para un alumno que tiene pendiente la Educación Física de 1º y 2º de la ESO en la primera evaluación, si obtiene la calificación de 2 sobre 4 en la primera evaluación de 3º de la ESO, tendrá la misma nota en la evaluación de la materia pendiente correspondiente de 1º y 2º ESO. Al final de la evaluación ordinaria de 3º de la ESO, si obtiene la calificación de 2 sobre 4 en el curso actual, obtendrá la

misma calificación de la asignatura pendiente del curso anterior; en este caso, de 1º y 2º de la ESO.

En este sentido, se informará a los alumnos de 3º ESO con la Educación Física pendiente de 1º y/o 2º ESO a principio de curso de la forma en que se puede aprobar la asignatura pendiente.

## 9.2 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

El alumnado que no consiga como mínimo la calificación de 5 sobre 10 en la evaluación ordinaria, tendrá derecho a una prueba final única extraordinaria de carácter teórico tipo test a través del aula virtual para poder aprobar la asignatura. La calificación final obtenida en esta prueba será la definitiva de la fase extraordinaria. Para poder aprobar deberá obtener como mínimo la calificación de 5 sobre 10.

Una vez finalizada la evaluación ordinaria, se publicará en el tablón de anuncios de la puerta del gimnasio un listado por nivel y grupo de aquellos que no han superado la asignatura en su fase ordinaria. Estos deberán presentarse a la prueba extraordinaria para aprobar la materia. Los saberes básicos y contenidos a preparar para esta prueba aparecerán publicados en el tablón de anuncios y en el curso del aula virtual de 2º de la ESO. Además, aparecen recogidos en el resumen de la programación del anexo 1.

## 10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.

### 10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar **durante un periodo de tiempo determinado** actividad física, para su evaluación se procederá de la siguiente manera:

- Deberá presentar copia del Informe Médico debidamente cumplimentado, el cual deberá indicar, problema de salud, características y/o actividades físicas que no puede realizar, y posible duración de la lesión o enfermedad.
- El profesor adaptará los contenidos prácticos que no pueda hacer el alumno, para que los desarrolle de forma teórica: a través de unas fichas individuales que irá presentando en cada sesión y un examen teórico de 4 preguntas tipo ensayo sobre los contenidos trabajados de forma teórica, que no haya podido realizar de forma práctica. Esta adaptación sólo se realizará con los saberes básicos que se evalúen de forma práctica.
- En cuanto a los saberes básicos teóricos. El alumno será evaluado de forma teórica y a través del trabajo correspondiente, como especifica la programación en el apartado 5 de esta programación.



- d) Al final de la evaluación, el alumno exento parcialmente de la práctica, podrá obtener la misma calificación que el resto de sus compañeros con sus adaptaciones correspondientes.

#### 10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar durante largos periodos de tiempo determinado (**más de un trimestre o todo el curso**) actividad física, para su evaluación se procederá de igual manera que en el apartado 10.1. La única diferencia es que esa adaptación se realizará todo el curso hasta el final de la convocatoria ordinaria de Junio.

### 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atendiendo a los principios generales recogidos en el artículo 4 del apartado 6 del *Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*; la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de **atención a la diversidad del alumnado**. Desde la materia de Educación Física trataremos la atención a la diversidad de la siguiente forma:

#### 11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)

A este tipo de alumnado se le aplicarán **ACNS (Adaptaciones Curriculares no Significativas)**. Estas medidas quedarán reflejadas en el plan de atención a la diversidad y estarán dirigidas a aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar. Desde el departamento, siguiendo las indicaciones de la normativa y el Departamento de Orientación, actuaremos de la siguiente manera:

- Cada profesor deberá **informar a su alumnado ACNEE** qué medidas se van a adoptar durante las clases de Educación Física, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del Departamento de Orientación.
- Cada profesor realizará un **seguimiento de las adaptaciones de carácter no significativas (ACNS)** que queden recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad que el Departamento de Orientación establece en el Proyecto Educativo de Centro, donde se indican las actuaciones que se deben llevar a cabo con cada alumno en función de sus características individuales específicas necesarias de apoyo.



- c) En **reunión de departamento**, al menos una vez por trimestre, **quedará recogida la información del seguimiento de estas medidas** adoptadas por cada profesor con cada uno de sus alumnos ACNEE dentro del grupo clase correspondiente.
- d) En la **Evaluación de la Práctica Docente** trimestral se registrará si estas medidas están teniendo éxito o no, y se propondrán aquellas otras medidas que consideren que podrían mejorar el rendimiento de este tipo de alumnado en la materia.

#### 11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)

Para este tipo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) se procederá de la siguiente manera:

- a) El departamento de Orientación informará a principio de curso los **alumnos ACNEAES que deben llevar una ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** deberán llevar PAP (Plan de Adaptación Personalizado)., y quedará recogida en ANOTA.
- b) **Cada profesor**, dentro de su materia deberá realizar una **ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** para adaptar la metodología de trabajo y los saberes básicos y criterios de evaluación a este tipo de alumnado.
- c) Al final del trimestre, en la evaluación trimestral, y en el período de Evaluación de la Práctica Docente de cada grupo, deberá dejar consignado en ANOTA el **nivel de consecución de las ACSI de este alumnado**.

#### 12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS

**Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:**

- a) Todos los instrumentos de los criterios de evaluación se calificarán con el mismo valor.
- b) **Baremos de las Pruebas de Condición Física.** Para que los alumnos aprendan a evaluar su condición física y poder calificar los saberes básicos asociados a estas pruebas, se adjuntan los valores por género y edad de cada una de ellas (**Anexo 2**).
- c) **Se calificarán de 0 a 10** cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 4 de la siguiente manera:

#### EQUIVALENCIA ENTRE ESCALAS

ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
0,4	1
0,8	2
1,2	3
1,6	4
2	5
2,4	6
2,8	7
3,2	8
3,6	9
4	10
Cada 0,4 equivale a un punto sobre 10.	
Cada 0,2 equivale a medio punto sobre 10	

d) Tabla rúbricas para trabajos teóricos del alumnado:

RUBRICAS PARA PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas.</li> <li>NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas.</li> <li>El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.</li> </ul>
1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos.</li> <li>El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto.</li> <li>Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas.</li> <li>Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.</li> </ul>

4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR.</li> <li>• El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD.</li> <li>• SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores.</li> <li>• El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos.</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas.</li> <li>• El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.</li> <li>• El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas.</li> <li>• Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.</li> </ul>

### 13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS

Cuando los alumnos realicen estancias en el extranjero por viaje de profundización de idiomas, viaje de estudios o intercambio dentro o fuera del programa ERASMUS+, en función del tipo de la duración de la estancia, se procederá de la siguiente manera:

#### Fuera del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:

1. **Estancias de corta duración** donde los alumnos no estén más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.

- b. **Exámenes prácticos:** en caso de ser necesario se realizarán a la vuelta de su estancia, con un horario flexible.
  - c. **Exámenes teóricos:** adaptación de fechas en función calendario a la vuelta para que no se solapen con otros exámenes de diversas asignaturas.
2. **Estancias de larga duración** donde los alumnos permanezcan más de 30 días en el extranjero.
- a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** los alumnos realizarán un video realizando los exámenes de carácter práctico para poder evaluarlos a distancia. Se creará una tarea específica en aula virtual para ello.
  - c. **Exámenes teóricos:** hacerlos a través del aula virtual bajo la supervisión de un profesor responsable del centro de recepción del intercambio.

**En el caso de que el alumno realice una estancia en la que permanezca una o más evaluaciones fuera del centro, se podrá utilizar la calificación y/o informe de la materia equivalente del centro de destino.**

**Dentro del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:**

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE CORTA DURACIÓN (entre 3 y 30 días):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de corta duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual o de grupo están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, **mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período en el centro de origen (IES Ben Arabí).**

No obstante, y siempre a criterio del departamento en cuestión, cuando sea estrictamente necesario debido a la naturaleza de los saberes básicos a tratar en dicho período en determinadas asignaturas, **se podrá guiar al alumno** sobre aquello que se considere muy relevante para seguir con éxito la materia en su reincorporación tras la movilidad. En este sentido, el docente comunicará al alumno por escrito y a través del aula virtual aquellos saberes básicos que se están trabajando en su ausencia.

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE LARGA DURACIÓN (más de 30 días y 1 año):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de larga duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el gran esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase durante uno o varios trimestres en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida y/o albergue, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. **Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período.**

No obstante, en aquellas asignaturas de modalidad o troncales que no tengan equivalencia académica en el centro del país de recepción del alumno, y que sean vitales para la consecución de título de Bachiller o la ESO, **los departamentos guiarán al alumno** en aquellos contenidos que deban tener en cuenta para una correcta adquisición de los saberes básicos de la materia. Para ello utilizará el aula virtual.

#### **14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes (Aula Virtual).
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- Todo el listado de material está debidamente inventariado, archivado y actualizado en la secretaría del centro (online).

#### **15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR**

##### **ACTIVIDAD 1 – SENDERISMO 2º ESO – 3ª EVALUACIÓN**

- **Denominación:** RUTA DE SENDERISMO
- **Breve descripción:** Ruta de Senderismo por el Parque Natural de Calblanque.
- **Criterios de evaluación:**

- Identifica las características de las actividades físicas para que puedan ser saludables, así como los aspectos a tener en cuenta para su adecuada puesta en práctica.
- Conoce las posibilidades del entorno para la realización de actividades de ocio activo.
- Respeta el entorno por el bien de todos.
- Analiza críticamente actitudes y estilos de vida relacionados con el ocio activo.
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Fuera del centro: Parque Regional de Calblanque
- **Recursos humanos y/o materiales:** transporte en autobús pagado por los alumnos (8 euros aprox) y profesores del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8:00 a 15:30 horas
- **Temporalización:** TERCER TRIMESTRE – MAYO 2026
- Instrumentos de **calificación** (evaluación):
- **Observación directa:** adecuada indumentaria, protección solar, colocación de la mochila, comida saludable, respeto del entorno...
- Trabajo sobre el senderismo con alguna pregunta sobre la actividad realizada en el examen teórico.

### **ACTIVIDAD 2 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 1 2º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 1
- **Breve descripción:** Dentro del Deporte Escolar modalidad de actividad deportiva en los recreos para evitar el sedentarismo de los mismos. Modalidad tenis de mesa, voleibol, baloncesto 3x3, Escalada, barra dominadas y bádminton.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento salvo las raquetas de bádminton que deberá traerla el alumno participante.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de lunes y jueves; 2º recreos martes, miércoles y viernes
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 3 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA 2º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción:** Liga de carácter no competitivo para que los alumnos del centro puedan jugar y disfrutar del deporte en los recreos.

- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de martes, miércoles y viernes.
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 4 – DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 2º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** test de course navette en las pistas deportivas para seleccionar a las distintas categorías masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre, en noviembre: días 23 y 24 de noviembre.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 5 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 2º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase municipal, masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 2º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Circuito UCAM de Los Dolores (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º o 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.



- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 6 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL 2º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase regional (en caso de clasificar), masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 2º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios** Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 7 – FÚTBOL FOR FUN 2º ESO – 1º O 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. FÚTBOL FOR FUN
- **Breve descripción:** actividad dirigida a alumnas de 2º de la ESO para promocionar el fútbol sala y fútbol femenino.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Palacio de Deportes (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro y raquetas con volantes.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en bádminton escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.



### **ACTIVIDAD 8 – DEPORTE ESCOLAR. III ENCUENTRO DE RUGBY CINTA 2º ESO – 1º o 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. III ENCUENTRO ESCOLAR RUGBY CINTA.
- **Breve descripción:** Deporte mixto. Selección de determinados participantes de entre todos los interesados de 2º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Campo de fútbol Mundial 82.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García y Inmaculada Albaladejo Martínez. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el Encuentro Rugby Touch se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

### **ACTIVIDAD 9 – JORNADAS DE JUGGER 2º ESO – 3º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. ENCUENTRO ESCOLAR RUGBY TOUCH.
- **Breve descripción:** Actividad de deportes alternativos con el Club de Jagger de Cartagena.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte e Inmaculada Albaladejo Martínez.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre. 3 y 4 de noviembre de 2025.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 10 – DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO 2º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO.
- **Breve descripción:** Actividad competitiva de lanzamiento a canasta desde diversas posiciones.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas

- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 11 – DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA 2º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA
- **Breve descripción:** Actividad no competitiva. Se juega en las 5 mesas al rey de la pista.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio del centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Inmaculada Albaladejo. Mesas de tenis de mesa, raquetas y pelotas.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 12 – SEMANA CULTURAL 1: “LA MODA” 2º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** SEMANA CULTURAL 1: EL CARRUAJE DE SU MAJESTAD.
- **Breve descripción:** Actividad incluida dentro de la Semana Cultural “La Moda” desde un punto de vista deportivo.
- **Criterios de evaluación:** no aplica.
- **Nivel:** 2º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte. Material por definir.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Semana del 25 al 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Aunque ni la LOMLOE ni el Decreto del Currículum de la ESO de la Región de Murcia establecen un tratamiento de elementos transversales dentro de cada materia, sí se define en el artículo 121 de la LOMLOE que el proyecto educativo del centro “incluirlá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos”.

No obstante, pese a la omisión concreta en el RD de enseñanzas mínimas, por su gran utilidad, podemos utilizar los que define la normativa nacional para la ESO (art. 6.5 RD 217/2022): la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**A través de la materia de Educación Física, tanto en las actividades prácticas como en los trabajos teóricos fomentaremos el desarrollo de estos elementos.**

#### 17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.

- Usaremos la **plataforma aula virtual (Moodle) de la Consejería de Educación** de la Región de Murcia. Dicha plataforma pondrá a disposición del alumno todos los materiales y recursos didácticos necesarios y también servirá para el envío de cuestiones y ejercicios por parte del alumnado, así como de la calificación de los mismos (aquellos alumnos que no dispongan de los medios tecnológicos necesarios podrán hacerlo en soporte papel). Se hará especial hincapié en la presentación de las tareas de manera correcta a través de esta plataforma y se incentivará el uso de los programas de ofimática básicos para contribuir al desarrollo de su competencia digital.
- Se permitirá el uso del e-mail y redes sociales como forma de comunicación habitual fuera del centro y para posibles resoluciones de dudas, ejercicios, consultas de notas, etc.
- En la medida de lo posible según la disponibilidad de las aulas correspondientes, haremos uso del cañón y de la pizarra digital para tratar contenidos en clases.
- Puntualmente, se utilizarán las aulas de informática para realización de cuestionarios o búsqueda de información.

#### 18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE

Evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje es muy aconsejable y necesario para mejorar la calidad del sistema educativo. Mediante el control del mismo podremos conocer qué ha favorecido el proceso de aprendizaje y qué cambios o mejoras podríamos hacer.

Además, es necesario que el alumno participe en todo este proceso a través de la autoevaluación y coevaluación para ello ofreceremos a los alumnos cuestionarios que recojan sus opiniones sobre diversos aspectos (objetivos y actividades planteados, recursos utilizados, intervención del profesor, cooperación y coordinación entre el

grupo, utilización adecuada de los recursos por el grupo entre otros) tomando el profesor las medidas oportunas.

Estos cuestionarios serán anónimos, voluntarios y se cumplimentarán a través del Aula Virtual. Por ello se considera imprescindible hacer un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos seleccionados.
- Adecuación de la secuencia y temporalización de las actividades al ritmo de aprendizaje del grupo.
- Adecuación de los materiales a los objetivos marcados.
- Adecuación de los instrumentos de evaluación utilizados.
- Valorar el ambiente de trabajo en clase.

Para realizar la evaluación de los mismos disponemos de varios métodos:

- ☐ Analizar la información de la evaluación de los alumnos.
- ☐ Recoger en un diario o cuaderno de clase el funcionamiento concreto de la programación.
- ☐ Realizar una encuesta a los alumnos sobre el proceso de enseñanza
- ☐ Evaluación propia o externa.

**La evaluación del proceso de enseñanza** es conveniente realizarla de forma continua, mediante el seguimiento de la programación, el análisis de resultados y, en su caso, las propuestas de mejora. Los indicadores de logro del proceso recogerán, al menos, el porcentaje de sesiones programadas y no realizadas, los contenidos programados y no impartidos, el porcentaje de suspensos de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel y la nota media de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel. El seguimiento y control del desarrollo de esta programación se recomienda realizar cada mes quedando reflejado por escrito en las reuniones del departamento didáctico.

## 19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

### 19.1 FOMENTO DE LA LECTURA.

- Diarios deportivos de información directa sobre actividades deportivas
- Uso de la plataforma ebiblio <https://murcia.ebiblio.es/>
- Uso de revistas especializadas: Sportlife, Runnersworld, etc...
- Artículos relacionados con actividades deportivas de bases de datos: ERIC, Sportdiscus, etc...

### 19.2 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Para mejorar la expresión oral de nuestros alumnos a través de la Educación Física en clase se trabajará en micro grupos de enseñanza, Modelo de

Educación Deportiva y trabajos grabados en vídeo explicando determinados aspectos de forma organizada y secuenciada.

### 19.3 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA

Los trabajos de los alumnos exentos de práctica de actividad física por problemas de salud se realizarán de manera manual para fomentar la escritura y la expresión, utilizando contenidos de creatividad y de carácter práctico.

## 20. ANEXOS

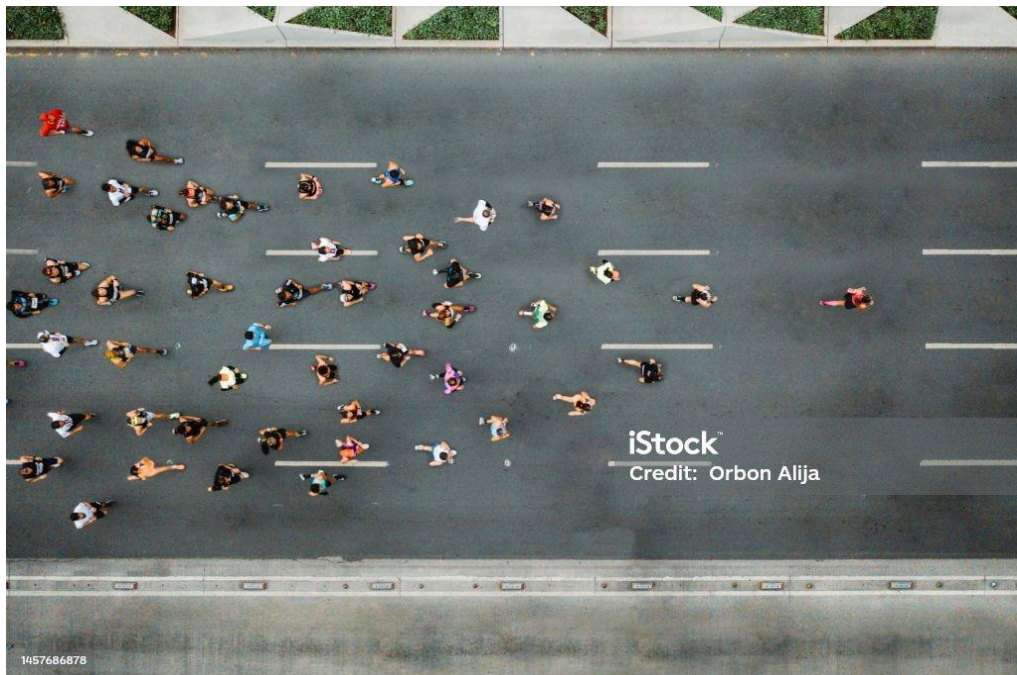
### 20.1 ANEXO 1

[2º ESO\\_ DOCUMENTO ANOTA: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS](#)

### 20.2 ANEXO 2

[BAREMO DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA](#)

9/11/2025



## INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO	5
2.1	Fines	5
2.2	Principios	5
2.3	Objetivos	6
3.	COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS	7
3.1	Competencias clave	7
3.2	Perfil de salida del alumnado	7
3.3	Enseñanzas mínimas	8
4.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (artículo 12 LOMLOE)	8
4.1	Competencias específicas.	8
4.2	Criterios de Evaluación relacionados con las competencias específicas	12
4.3	Saberes Básicos	14
4.4	Cuadro resumen de ANOTA: Organización, distribución y secuenciación de las unidades formativas, los saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación por trimestres. (Anexo 1)	16
5.	RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS	17
6.	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	18
7.	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR	18
7.1	Los instrumentos de evaluación se agrupan de forma genérica en cuatro bloques:	18
7.2	Criterios de calificación, recuperación y promoción serán los siguientes:	19
7.3	Cuadro resumen de criterios de calificación, instrumentos de evaluación y ponderación.	19
8.	DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	21
8.1	Orientaciones metodológicas y didácticas generales	21
8.2	Métodos de organización de tiempos, grupos y espacios	23
	<b>B. Agrupamientos</b>	23

<b>C. Organización de espacios.</b>	<b>23</b>
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES	24
9.1 Evaluación Ordinaria	24
9.2 Evaluación Extraordinaria.	24
10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.	25
10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.	25
10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA	25
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	26
11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)	26
11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)	27
12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS	27
<b>Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:</b>	<b>27</b>
13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS	29
14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	30
15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR	30
16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	33
17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.	33
18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE	34
19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	35
19.1 Fomento de la lectura.	35
19.2 Mejora de la Expresión Oral	35
19.3 Mejora de la Expresión Escrita	35
20. anexos	35
20.1 anexo 1	35



## PROGRAMACIÓN DE 3º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

### 1. INTRODUCCIÓN

Según establece el **Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje. Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia.

Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activa y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus

habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

## 2. FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO

### 2.1 FINES

Según el artículo 4 de la LOMLOE, La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

### 2.2 PRINCIPIOS

Por lo que respecta a los principios, para la etapa de la ESO, serán los siguientes recogidos en el artículo 5:

1. La Educación Secundaria Obligatoria tiene carácter obligatorio y gratuito y en régimen ordinario se cursará, con carácter general, entre los doce y los dieciséis años de edad, si bien los alumnos y las alumnas tendrán derecho a permanecer en la etapa hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso. Este límite de permanencia se podrá ampliar de manera excepcional en los supuestos a los que se refieren los artículos 16.7 y 20.4.
2. En esta etapa se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este ámbito se incorporará, entre otros aspectos, la perspectiva de género. Asimismo, se tendrán en cuenta las necesidades educativas específicas del alumnado con discapacidad o que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Corresponde a las administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares que permitan a los centros, en el ejercicio de su

autonomía, una organización flexible de las enseñanzas adecuada a las características de su alumnado.

4. Entre las medidas señaladas en el apartado anterior se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias optativas, los programas de refuerzo y las medidas de apoyo personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

5. Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo para el desarrollo de las competencias, promoviendo la autonomía y la reflexión.

### 2.3 OBJETIVOS

Según el artículo 7 de la Lomloe los Objetivos generales de la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### 3. COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS

#### 3.1 COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con lo previsto en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave del currículo son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

### 3.2 PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

### 3.3 ENSEÑANZAS MÍNIMAS

Las enseñanzas mínimas que establece este real decreto tienen por objeto garantizar el desarrollo de las competencias clave previsto en el Perfil de salida. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos tendrán, asimismo, como referente dicho Perfil de salida.

## 4. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (ARTÍCULO 12 LOMLOE)

### 4.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la Participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y

discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al

término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

**3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades.

En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con



la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidándola identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o

actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.



**5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

#### 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

##### **Competencia específica 1**

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

## **Competencia específica 2**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

## **Competencia específica 3**

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

#### Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

#### 4.3 SABERES BÁSICOS

UF1: CONDICIÓN FÍSICA ACTIVIDADES DEPORTIVA Y SALUD I		Sesiones prev.: 28
Fecha inicio prev.: 10/09/2025		Fecha fin prev.: 15/12/2025
<b>Saberes básicos</b>		
<b>A - Vida activa y saludable.</b> 0.1- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Alimentación saludable, alimentos no saludables y similares. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. 0.2 - Salud social: Suplementación deportiva. Riesgos y condicionantes éticos.		
<b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b> 0.1- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 0.3 - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.		
<b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>		

0.1 - Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales básicos en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
0.2 - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones básicas previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>
0.1- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
0.3 - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
<b>F – Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>
0.4 - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

UNIDAD UF2: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		Sesiones prev.: 24
Fecha inicio prev.: 16/12/2025	Fecha fin prev.: 23/03/2026	
Saberes básicos		
<b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b>		
0.2- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		
0.3- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.		
0.4- Actuaciones ante accidentes. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).		
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>		
0.2 - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
<b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b>		
0.4 - Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.		
<b>F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b>		

0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
0.2 - La práctica de bicicleta como medio de transporte habitual.

UNIDAD UF3: EXPRESIÓN CORPORAL DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS		Sesiones prev.: 22
Fecha inicio prev.: 24/03/2026	Fecha fin prev.: 20/06/2026	
Saberes básicos		
<b>A- Vida activa y saludable.</b> 0.3 - Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.		
<b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> 0.5 - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. 0.6 - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.		
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> 0.4 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
<b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b> 0.1- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes regionales y nacionales como seña de identidad cultural. 0.2- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. 0.3 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.		
<b>F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> 0.3- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. 0.5 - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		

5. RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS

UNIDAD FORMATIVA	SABERES BÁSICOS	COMPETEN. ESPECÍF.	DESCRIPTOR E S PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
UF1: Condición Física y Actividade s Deportivas	B.2	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	B.4			1.2	EXAMEN TEÓRICO	25%
				1.5	EXAMEN PRÁCTICO	10%
	B.5	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	D.2			3.2	HOJA DE REGISTRO	15%
	E.4	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1	EXAMEN PRÁCTICO	10%
	F.1					
	F.2					
UF2: Condición Física y Salud	B.2	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.3	TRABAJO	20%
	B.4					
	B.5					
	D.2	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	E.4			2.3	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	F.1	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.2	HOJA DE REGISTRO	15%

	F.2	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.2	EXAMEN TEÓRICO	15%
UF3: Expresión Corporal, deportes y juegos alternativo s	A.3	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.4	HOJA DE REGISTRO	15%
	C.5	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.2	EXAMEN TEÓRICO	25%
	C.6					
	D.4	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.3	EXAMEN PRÁCTICO	30%
	E.1	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1	EXAMEN PRÁCTICO	30%
	E.2					
	E.3					
	F.3					
	F.5					

## 6. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La Asignatura de Educación Física para 3º de la ESO se estructura en el tiempo de la siguiente manera:

UNIDAD FORMATIVA	EVALUAC.	FECHA INICIO	FECHA FINAL	Nº SESIONES
UF1: Condición Física y Actividades Deportivas	1ª	11/09/2025	15/12/2025	28
UF2: Condición Física y Salud	2ª	16/12/2025	23/03/2026	24
UF3: Expresión Corporal, deportes y juegos alternativos	3ª	24/03/2026	20/06/2026	22

## 7. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR

La evaluación del aprendizaje del alumno será continua y diferenciada y los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación.

### 7.1 LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SE AGRUPAN DE FORMA GENÉRICA EN CUATRO BLOQUES:

- **Prueba escrita.** Se realizará un examen mínimo por evaluación. Puede incluir **preguntas tipo test, verdadero/falso, o si fuera necesario tipo ensayo**. En estas pruebas se podrán incluir cuestiones relacionadas con los temas teóricos o con las cuestiones prácticas explicadas en las clases. Se realizarán preferentemente a través de los **cuestionarios del aula virtual de murciaeduca** para evitar el uso de papel y fomentar el feedback inmediato del profesor hacia el alumno.
- **Prueba práctica.** Incluirá los exámenes de carácter práctico de las pruebas de condición física, deportes individuales, deportes colectivos y otras pruebas derivadas de las actuaciones desarrolladas por los alumnos en clase o fuera de ella. Se podrán utilizar registros anecdóticos, rúbricas generales, vídeos, aula virtual, o cualquier otro medio que se considere oportuno.
- **Trabajos.** Se realizará un **trabajo teórico/práctico** como mínimo por trimestre. Se creará una tarea en aula virtual y los alumnos deberán entregarlo (principalmente en formato PDF) en los plazos establecidos por el profesor. Fuera de este plazo las pruebas no se tendrán en cuenta para su corrección y la calificación será de 0 puntos (salvo justificación previa por parte del alumnado del retraso en la entrega). En algunos de ellos, para fomentar las exposiciones verbales del alumnado, estas tareas podrán ser expuestas en grupo o de forma individual.
- **Escala de observación.** Se recogerá en clase en el diario del profesor y reflejará el resultado de preguntas directas, debates, atención e interés, etc. Así como aquellos saberes básicos con carácter transversal.

### 7.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, RECUPERACIÓN Y PROMOCIÓN SERÁN LOS SIGUIENTES:



a) Se realizarán tres evaluaciones ordinarias por curso. Para aprobar cada una de las evaluaciones será necesario obtener, al menos, la calificación de 5 puntos sobre 10.

b) La nota de la evaluación se calculará atendiendo a las calificaciones obtenidas en los criterios de evaluación correspondientes a dicha evaluación y ponderados según su importancia relativa y la cantidad de competencias específicas y saberes básicos asociados a dichos criterios.

La ponderación de los criterios de evaluación está diseñada de tal manera que las pruebas prácticas (exámenes) tendrán un peso superior que el resto de instrumentos, dado el carácter eminentemente práctico de la materia de Educación Física.

### 7.3 CUADRO RESUMEN DE CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN.

1ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO	%
		PRÁCTICO 50%_ TEÓRICO 25%_TRABAJO 10%_ HOJA DE REGISTRO 15%	
1.1	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	EXAMEN PRÁCTICO. Realización autónoma de calentamiento y vuelta a la calma (relajación y respiración) y pruebas de condición física de resistencia, fuerza y flexibilidad	20
1.2	Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	EXAMEN TEÓRICO. Tema 1: Lesiones deportivas. Tema 2: El cuerpo humano: la condición física y la salud. Tema 3: Cualidades Física Básicas y Salud (Fuerza, resist, vel, y flex, control del esfuerzo). Tema 4. El baloncesto y Tema 5. Fútbol Sala	25
3.2	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	HOJA DE REGISTRO: seguimiento de la actitud en el trabajo diario. Respeto por las diferencias entre compañeros, esfuerzo en las sesiones, tolerancia entre compañeros de distinto género, competencia motriz, étnica y estereotipos sociales.	15

1.5	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	EXAMEN PRÁCTICO. Uso de aplicación deportiva: STRAVA. Trabajo resistencia aeróbica registrado con Strava de 25'	10
3.1	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	EXAMEN PRÁCTICO. Circuito de habilidad de baloncesto o Fútbol Sala y juego colectivo.	20
4.1	Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	EXAMEN PRÁCTICO: Deportes tradicionales y de otras culturas.	10
<b>2ª EVALUACIÓN</b>		<b>INSTRUMENTO</b>	<b>%</b>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>PRÁCTICO 50%_ TEÓRICO 30%_TRABAJO 20%_HOJA DE REGISTRO 15%</b>	
1.3	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	TRABAJO. Trabajo sobre emergencia y primeros auxilios	20
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	EXAMEN PRÁCTICO. Examen de Orientación en la naturaleza	25
2.3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	EXAMEN PRÁCTICO. Examen (Pinfuvote y/o Spikeball y/o Artzikirol), Rugby Touch y/o Floorball.	25

4.2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico- deportivo.	HOJA DE REGISTRO: seguimiento de la actitud en el trabajo diario. Respeto por las diferencias entre compañeros, esfuerzo en las sesiones, asistencia a clase y tolerancia.	15
5.2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	EXAMEN TEÓRICO. Tema 3: Cualidades Físicas Básicas: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Tema 5: Orientación en la naturaleza y Primeros Auxilios.	15
<b>3ª EVALUACIÓN</b>		<b>INSTRUMENTO</b>	<b>%</b>
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>PRÁCTICO 60%_ TEÓRICO 25% _ HOJA DE REGISTRO 15%</b>	
1.4	Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechazan los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	HOJA DE REGISTRO: seguimiento de la actitud en el trabajo diario. Respeto por las diferencias entre compañeros, esfuerzo en las sesiones, asistencia a clase y tolerancia.	15
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	EXAMEN TEÓRICO. Tema 6: Manifestaciones expresivas. Expresión corporal. Tema 7: Percepción, decisión y ejecución.	25
4.3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	EXAMEN PRÁCTICO. Espectáculo de circo y Acroport con danza.	30
5.1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora	EXAMEN PRÁCTICO. Examen práctico de bádminton y/o deportes alternativos como Disco Volador (Ultimate) y/o esgrima.	30

de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.		
---	--	--

## 8. DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los métodos pedagógicos aplicados por los centros educativos perseguirán el incremento del éxito educativo del alumnado, así como la puesta en práctica de las aportaciones realizadas por la evidencia científica en materia de eficiencia, eficacia y equidad educativa.

### 8.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES

La metodología didáctica deberá basarse en las siguientes premisas:

- a) El diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar, de manera equilibrada, hacia el aprendizaje de las competencias clave y de los contenidos del currículo.
- b) La acción docente promoverá que los alumnos sean capaces de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos.
- c) El profesorado establecerá objetivos de aprendizaje compartidos con el alumnado en la realización de las tareas que sean lo suficientemente explícitos y transparentes para que los discentes comprendan con exactitud cómo alcanzar el éxito en la realización de las mismas. Para ello, se recomienda que el profesorado aporte ejemplos concretos que demuestren los pasos necesarios para completar una tarea o resolver un problema.
- d) El fomento de la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos a partir de preguntas que impliquen la resolución de problemas, aumentando la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e) El diseño de tareas y proyectos que supongan el uso significativo de la lectura, la escritura, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación y la expresión oral mediante debates y presentaciones orales. Para ello, las tareas y los proyectos diseñados implicarán procesos de búsqueda, selección, análisis e interpretación de la información a partir del manejo de fuentes y recursos variados y se fundamentarán en el proceso de trabajo del ciclo de la investigación (preparación, recogida de datos, elaboración de conclusiones e informes y su posterior presentación y difusión).
- f) La actividad de clase favorecerá el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo. El diseño de las tareas fomentará la aplicación del aprendizaje

colaborativo a través de tareas en las que el alumnado participe activamente en la negociación de roles, responsabilidades y resultados.

g) La aplicación efectiva de estrategias metacognitivas que desarrollen las habilidades del alumnado y le ayuden a incrementar sus posibilidades de éxito a partir de la práctica de una evaluación formativa basada en la retroalimentación de la información entre docentes y discentes y entre los propios discentes.

h) La realización de agrupamientos flexibles en función de la tarea a desarrollar y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.

i) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.

j) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles tanto en lo que se refiere al contenido como al soporte.

## 8.2 MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS

### A. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

### B. Agrupamientos

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.

- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.
- En grupos numerosos de más de 30 alumnos trabajaremos con microenseñanza para facilitar el aprendizaje.

### **C. Organización de espacios.**

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores. Los espacios de uso se repartirán como sigue:

- I. Gimnasio y Hall techado del centro.
- II. Pista 1 o pista de sombra cercana a la valla exterior de la Calle de Jorge Juan y zona arbolada.
- III. Pista 2 o pista de sol cercana a edificio verde y zona de influencia del conservatorio de música.

Para el buen funcionamiento de las clases en cuanto al uso de espacios, será imprescindible continuar como norma esperando al profesorado en la zona asignada para cada uno. No se podrá acceder al gimnasio salvo indicación expresa.

Por otro lado, los miembros del departamento se comprometen a que, cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos.

## **9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos de 3º de la ESO que tengan pendiente la Educación Física de 1º o 2º de la ESO deberán proceder de la siguiente manera para su recuperación:

### **9.1 EVALUACIÓN ORDINARIA**

Las características excepcionales de la materia de Educación Física, por su carácter eminentemente práctico y de continuidad, impiden un normal seguimiento como el resto de las materias. Por ello, en el departamento se ha optado por tomar como decisión que la materia pendiente del curso anterior siga como referencia la

calificación de la evaluación del trimestre análogo del curso siguiente. Así, por ejemplo, para un alumno que tiene pendiente la Educación Física de 1º y 2º de la ESO en la primera evaluación, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en la primera evaluación de 3º de la ESO, tendrá la misma nota en la evaluación de la material pendiente correspondiente de 1º y 2º ESO. Al final de la evaluación ordinaria de 3º de la ESO, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en el curso actual, obtendrá la misma calificación de la asignatura pendiente del curso anterior; en este caso, de 1º y 2º de la ESO.

En este sentido, se informará a los alumnos de 3º ESO con la Educación Física pendiente de 1º y/o 2º ESO a principio de curso de la forma en que se puede aprobar la asignatura pendiente.

## 9.2 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

El alumnado que no consiga como mínimo la calificación de 5 puntos sobre 10 en la evaluación ordinaria, tendrá derecho a una prueba final única extraordinaria de carácter teórico tipo test a través del aula virtual para poder aprobar la asignatura. La calificación final obtenida en esta prueba será la definitiva de la fase extraordinaria. Para poder aprobar deberá obtener como mínimo la calificación de 5 puntos sobre 10.

Una vez finalizada la evaluación ordinaria, se publicará en el tablón de anuncios de la puerta del gimnasio un listado (sólo NRE) por nivel y grupo de aquellos que no han superado la asignatura en su fase ordinaria. Estos deberán presentarse a la prueba extraordinaria para aprobar la materia. Los saberes básicos y contenidos a preparar para esta prueba aparecerán publicados en el tablón de anuncios y en el curso del aula virtual de 3º de la ESO. Además, aparecen recogidos en el resumen de la programación del anexo 1.

## 10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.

### 10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar **durante un periodo de tiempo determinado** actividad física, para su evaluación se procederá de la siguiente manera:

- Deberá presentar copia del Informe Médico debidamente cumplimentado, el cual deberá indicar, problema de salud, características y/o actividades físicas que no puede realizar, y posible duración de la lesión o enfermedad.
- El profesor adaptará los contenidos prácticos que no pueda hacer el alumno, para que los desarrolle de forma teórica: a través de unas fichas individuales que irá presentando en cada sesión y un examen teórico de 4 preguntas tipo



ensayo sobre los contenidos trabajados de forma teórica, que no haya podido realizar de forma práctica. Esta adaptación sólo se realizará con los saberes básicos que se evalúen de forma práctica.

- c) En cuanto a los saberes básicos teóricos. El alumno será evaluado de forma teórica y a través del trabajo correspondiente, como especifica la programación en el apartado 5 de esta programación.
- d) Al final de la evaluación, el alumno exento parcialmente de la práctica, podrá obtener la misma calificación que el resto de sus compañeros con sus adaptaciones correspondientes.

#### 10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar durante largos periodos de tiempo determinado (**más de un trimestre o todo el curso**) actividad física, para su evaluación se procederá de igual manera que en el apartado 10.1. La única diferencia es que esa adaptación se realizará todo el curso hasta el final de la convocatoria ordinaria de Junio.

### 11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atendiendo a los principios generales recogidos en el artículo 4 del apartado 6 del *Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*; la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de **atención a la diversidad del alumnado**. Desde la materia de Educación Física trataremos la atención a la diversidad de la siguiente forma:

#### 11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)

A este tipo de alumnado se le aplicarán **ACNS (Adaptaciones Curriculares no Significativas)**. Estas medidas quedarán reflejadas en el plan de atención a la diversidad y estarán dirigidas a aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar. Desde el departamento, siguiendo las indicaciones de la normativa y el Departamento de Orientación, actuaremos de la siguiente manera:

- a) Cada profesor deberá **informar a su alumnado ACNEE** qué medidas se van a adoptar durante las clases de Educación Física, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del Departamento de Orientación.



- b) Cada profesor realizará un **seguimiento de las adaptaciones de carácter no significativas (ACNS)** que queden recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad que el Departamento de Orientación establece en el Proyecto Educativo de Centro, donde se indican las actuaciones que se deben llevar a cabo con cada alumno en función de sus características individuales específicas necesarias de apoyo.
- c) En **reunión de departamento**, al menos una vez por trimestre, **quedará recogida la información del seguimiento de estas medidas** adoptadas por cada profesor con cada uno de sus alumnos ACNEE dentro del grupo clase correspondiente.
- d) En la **Evaluación de la Práctica Docente** trimestral se registrará si estas medidas están teniendo éxito o no, y se propondrán aquellas otras medidas que consideren que podrían mejorar el rendimiento de este tipo de alumnado en la materia.

#### 11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)

Para este tipo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) se procederá de la siguiente manera:

- a) El departamento de Orientación informará a principio de curso los **alumnos ACNEAES que deben llevar una ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** dentro del PAP (Plan de Adaptación Personalizado), y quedará recogida en ANOTA.
- b) **Cada profesor**, dentro de su materia deberá realizar una **ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** para adaptar la metodología de trabajo y los saberes básicos y criterios de evaluación a este tipo de alumnado.
- c) Al final del trimestre, en la evaluación trimestral, y en el período de Evaluación de la Práctica Docente de cada grupo, deberá dejar consignado en ANOTA el **nivel de consecución de las ACSI de este alumnado**.

#### 12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS

**Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:**

- a) Todos los instrumentos de los criterios de evaluación se calificarán con el mismo valor.
- b) **Baremos de las Pruebas de Condición Física.** Para que los alumnos aprendan a evaluar su condición física y poder calificar los saberes básicos asociados a estas pruebas, se adjuntan los valores por género y edad de cada una de ellas (**Anexo 2**).

- c) **Se calificarán de 0 a 10** cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 4 de la siguiente manera:

EQUIVALENCIA ENTRE ESCALAS	
ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
0,4	1
0,8	2
1,2	3
1,6	4
2	5
2,4	6
2,8	7
3,2	8
3,6	9
4	10
Cada 0,4 equivale a un punto sobre 10.	
Cada 0,2 equivale a medio punto sobre 10	

- d) Tabla de rúbricas para trabajos teóricos del alumnado:

RUBRICAS PARA PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas.</li> <li>NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas.</li> <li>El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.</li> </ul>

1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos.</li> <li>• El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto.</li> <li>• Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas.</li> <li>• Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.</li> </ul>
4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR.</li> <li>• El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD.</li> <li>• SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores.</li> <li>• El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos.</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas.</li> <li>• El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.</li> <li>• El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas.</li> <li>• Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.</li> </ul>

### 13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS

Cuando los alumnos realicen estancias en el extranjero por viaje de profundización de idiomas, viaje de estudios o intercambio dentro o fuera del programa ERASMUS+, en función del tipo de la duración de la estancia, se procederá de la siguiente manera:

**Fuera del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:**

1. **Estancias de corta duración** donde los alumnos no estén más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** en caso de ser necesario se realizarán a la vuelta de su estancia, con un horario flexible.
  - c. **Exámenes teóricos:** adaptación de fechas en función calendario a la vuelta para que no se solapen con otros exámenes de diversas asignaturas.
2. **Estancias de larga duración** donde los alumnos permanezcan más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** los alumnos realizarán un video realizando los exámenes de carácter práctico para poder evaluarlos a distancia. Se creará una tarea específica en aula virtual para ello.
  - c. **Exámenes teóricos:** hacerlos a través del aula virtual bajo la supervisión de un profesor responsable del centro de recepción del intercambio.

**En el caso de que el alumno realice una estancia en la que permanezca una o más evaluaciones fuera del centro, se podrá utilizar la calificación y/o informe de la materia equivalente del centro de destino.**

**Dentro del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:**

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE CORTA DURACIÓN (entre 3 y 30 días):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de corta duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual o de grupo están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, **mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período en el centro de origen (IES Ben Arabí).**

No obstante, y siempre a criterio del departamento en cuestión, cuando sea estrictamente necesario debido a la naturaleza de los saberes básicos a tratar en dicho

período en determinadas asignaturas, **se podrá guiar al alumno** sobre aquello que se considere muy relevante para seguir con éxito la materia en su reincorporación tras la movilidad. En este sentido, el docente comunicará al alumno por escrito y a través del aula virtual aquellos saberes básicos que se están trabajando en su ausencia.

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE LARGA DURACIÓN (más de 30 días y 1 año):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de larga duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el gran esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase durante uno o varios trimestres en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida y/o albergue, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. **Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período.**

No obstante, en aquellas asignaturas de modalidad o troncales que no tengan equivalencia académica en el centro del país de recepción del alumno, y que sean vitales para la consecución de título de Bachiller o la ESO, **los departamentos guiarán al alumno** en aquellos contenidos que deban tener en cuenta para una correcta adquisición de los saberes básicos de la materia. Para ello utilizará el aula virtual.

## **14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- Se suprime el libro de texto. Ya no es necesario para 3º de la ESO.
- El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes (Aula Virtual).
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- Todo el listado de material está debidamente inventariado, archivado y actualizado en la secretaría del centro (online).

## **15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR**

### ACTIVIDAD 1 – SENDERISMO 3º ESO – 3ª EVALUACIÓN

- **Denominación:** RUTA DE SENDERISMO
- **Breve descripción:** Ruta de Senderismo por el Parque Natural de Calblanque o por otro espacio natural por definir.
- **Criterios de evaluación:**
  - Identifica las características de las actividades físicas para que puedan ser saludables, así como los aspectos a tener en cuenta para su adecuada puesta en práctica.
  - Conoce las posibilidades del entorno para la realización de actividades de ocio activo.
  - Respeta el entorno por el bien de todos.
  - Analiza críticamente actitudes y estilos de vida relacionados con el ocio activo.
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Fuera del centro: Parque Regional de Calblanque u otro espacio natural.
- **Recursos humanos y/o materiales:** transporte en autobús pagado por los alumnos (8 euros aprox) y profesores del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8:00 a 15:30 horas
- **Temporalización:** TERCER TRIMESTRE – MAYO 2026
- **Instrumentos de calificación** (evaluación):
- **Observación directa:** adecuada indumentaria, protección solar, colocación de la mochila, comida saludable, respeto del entorno...
- Trabajo sobre el senderismo con alguna pregunta sobre la actividad realizada en el examen teórico.

### ACTIVIDAD 2 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 1 3º ESO – TODO EL CURSO

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 1
- **Breve descripción:** Dentro del Deporte Escolar modalidad de actividad deportiva en los recreos para evitar el sedentarismo de los mismos. Modalidad tenis de mesa, voleibol, baloncesto 3x3, Escalada, barra dominadas y bádminton.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento salvo las raquetas de bádminton que deberá traerla el alumno participante.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de lunes y jueves; 2º recreos martes, miércoles y viernes
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 3 – DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA 3º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción:** Liga de carácter no competitivo para que los alumnos del centro puedan jugar y disfrutar del deporte en los recreos.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de martes, miércoles y viernes.
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 4 – DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 3º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** test de course navette en las pistas deportivas para seleccionar a las distintas categorías masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre, en noviembre: días 23 y 24 de noviembre.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 5 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 3º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase municipal, masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 2º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO



- **Lugar o espacios:** Circuito UCAM de Los Dolores (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 1º o 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 6 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL 2º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase regional (en caso de clasificar), masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 3º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios** Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 7 – FÚTBOL FOR FUN 3º ESO – 1º O 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. FÚTBOL FOR FUN
- **Breve descripción:** actividad dirigida a alumnas de 2º de la ESO para promocionar el fútbol sala y fútbol femenino.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Palacio de Deportes (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro y raquetas con volantes.
- **Duración de la actividad: de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede



- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en bádminton escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

### **ACTIVIDAD 8 – JORNADAS DE JUGGER 3º ESO – 3º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. ENCUENTRO ESCOLAR RUGBY TOUCH.
- **Breve descripción:** Actividad de deportes alternativos con el Club de Jagger de Cartagena.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte e Inmaculada Albaladejo Martínez.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre. 3 y 4 de noviembre de 2025.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 9 – DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO 3º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO.
- **Breve descripción:** Actividad competitiva de lanzamiento a canasta desde diversas posiciones.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 11 – DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA 3º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA
- **Breve descripción:** Actividad no competitiva. Se juega en las 5 mesas al rey de la pista.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio del centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Inmaculada Albaladejo. Mesas de tenis de mesa, raquetas y pelotas.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas

- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 12 – SEMANA CULTURAL 1: “LA MODA” 3º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** SEMANA CULTURAL 1: LA MODA
- **Breve descripción:** Actividad incluida dentro de la Semana Cultural “La Moda” desde un punto de vista deportivo.
- **Criterios de evaluación:** no aplica.
- **Nivel:** 3º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte. Material por definir.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Semana del 25 al 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Aunque ni la LOMLOE ni el Decreto del Currículum de la ESO de la Región de Murcia establecen un tratamiento de elementos transversales dentro de cada materia, sí se define en el artículo 121 de la LOMLOE que el proyecto educativo del centro “incluirá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos”.

No obstante, pese a la omisión concreta en el RD de enseñanzas mínimas, por su gran utilidad, podemos utilizar los que define la normativa nacional para la ESO (art. 6.5 RD 217/2022): la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**A través de la materia de Educación Física, tanto en las actividades prácticas como en los trabajos teóricos fomentaremos el desarrollo de estos elementos.**

### **17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.**

- Usaremos la **plataforma aula virtual (Moodle) de la Consejería de Educación** de la Región de Murcia. Dicha plataforma pondrá a disposición del alumno todos los materiales y recursos didácticos necesarios y también servirá para el envío de cuestiones y ejercicios por parte del alumnado, así como de la calificación de los mismos (aquellos alumnos que no dispongan de los medios tecnológicos necesarios podrán hacerlo en soporte papel). Se hará especial hincapié en la presentación de las tareas de manera correcta a través de esta plataforma y se incentivará el uso de los programas de ofimática básicos para contribuir al desarrollo de su competencia digital.
- Se permitirá el uso del e-mail y redes sociales como forma de comunicación habitual fuera del centro y para posibles resoluciones de dudas, ejercicios, consultas de notas, etc.
- En la medida de lo posible según la disponibilidad de las aulas correspondientes, haremos uso del cañón y de la pizarra digital para tratar contenidos en clases.
- Puntualmente, se utilizarán las aulas de informática para realización de cuestionarios o búsqueda de información.

#### 18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE

Evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje es muy aconsejable y necesario para mejorar la calidad del sistema educativo. Mediante el control del mismo podremos conocer qué ha favorecido el proceso de aprendizaje y qué cambios o mejoras podríamos hacer.

Además, es necesario que el alumno participe en todo este proceso a través de la autoevaluación y coevaluación para ello ofreceremos a los alumnos cuestionarios que recojan sus opiniones sobre diversos aspectos (objetivos y actividades planteados, recursos utilizados, intervención del profesor, cooperación y coordinación entre el grupo, utilización adecuada de los recursos por el grupo entre otros) tomando el profesor las medidas oportunas.

Estos cuestionarios serán anónimos, voluntarios y se cumplimentarán a través del Aula Virtual. Por ello se considera imprescindible hacer un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos seleccionados.
- Adecuación de la secuencia y temporalización de las actividades al ritmo de aprendizaje del grupo.
- Adecuación de los materiales a los objetivos marcados.
- Adecuación de los instrumentos de evaluación utilizados.
- Valorar el ambiente de trabajo en clase.

Para realizar la evaluación de los mismos disponemos de varios métodos:

- ☐ Analizar la información de la evaluación de los alumnos.

- ☐ Recoger en un diario o cuaderno de clase el funcionamiento concreto de la programación.
- ☐ Realizar una encuesta a los alumnos sobre el proceso de enseñanza
- ☐ Evaluación propia o externa.

**La evaluación del proceso de enseñanza** es conveniente realizarla de forma continua, mediante el seguimiento de la programación, el análisis de resultados y, en su caso, las propuestas de mejora. Los indicadores de logro del proceso recogerán, al menos, el porcentaje de sesiones programadas y no realizadas, los contenidos programados y no impartidos, el porcentaje de suspensos de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel y la nota media de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel. El seguimiento y control del desarrollo de esta programación se recomienda realizar cada mes quedando reflejado por escrito en las reuniones del departamento didáctico.

## 19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

### 19.1 FOMENTO DE LA LECTURA.

- Diarios deportivos de información directa sobre actividades deportivas
- Uso de la plataforma ebiblio <https://murcia.ebiblio.es/>
- Uso de revistas especializadas: Sportlife, Runnersworld, etc...
- Artículos relacionados con actividades deportivas de bases de datos: ERIC, Sportdiscus, etc...

### 19.2 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Para mejorar la expresión oral de nuestros alumnos a través de la Educación Física en clase se trabajará en micro grupos de enseñanza, Modelo de Educación Deportiva y trabajos grabados en vídeo explicando determinados aspectos de forma organizada y secuenciada.

### 19.3 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA

Los trabajos de los alumnos exentos de práctica de actividad física por problemas de salud se realizarán de manera manual para fomentar la escritura y la expresión, utilizando contenidos de creatividad y de carácter práctico.

## 20. ANEXOS

### 20.1 ANEXO 1

### 3º ESO DOCUMENTO ANOTA: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

#### 20.2 ANEXO 2

#### BAREMO DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

9/11/2025



## INDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
2.	FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO	5
2.1	Fines	5
2.2	Principios	5
2.3	Objetivos	6
3.	COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS	7
3.1	Competencias clave	7
3.2	Perfil de salida del alumnado	7
3.3	Enseñanzas mínimas	8
4.	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (artículo 12 LOMLOE)	8
4.1	Competencias específicas.	8
4.2	Criterios de Evaluación relacionados con las competencias específicas	12
4.3	Saberes Básicos	14
4.4	Cuadro resumen de ANOTA: Organización, distribución y secuenciación de las unidades formativas, los saberes básicos, competencias específicas y criterios de evaluación por trimestres. (Anexo 1)	16
5.	RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS	17
6.	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	18
7.	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR	18
7.1	Los instrumentos de evaluación se agrupan de forma genérica en cuatro bloques:	19
7.2	Criterios de calificación, recuperación y promoción serán los siguientes:	19
7.3	Cuadro resumen de criterios de calificación, instrumentos de evaluación y ponderación.	20
8.	DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	22
8.1	Orientaciones metodológicas y didácticas generales	22
8.2	Métodos de organización de tiempos, grupos y espacios	23
	<b>B. Agrupamientos</b>	23

<b>C. Organización de espacios.</b>	<b>24</b>
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSA DE CURSOS ANTERIORES	24
9.1 Evaluación Ordinaria	24
9.2 Evaluación Extraordinaria.	25
10. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.	25
10.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.	25
10.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA	26
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	26
11.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)	26
11.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)	27
12. RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS	27
<b>Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:</b>	<b>27</b>
13. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS	30
14. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	30
15. RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR	31
16. CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	33
17. APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.	34
18. ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE	34
19. MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	35
19.1 Fomento de la lectura.	35
19.2 Mejora de la Expresión Oral	35
19.3 Mejora de la Expresión Escrita	35
20. anexos	36
20.1 anexo 1	36



## PROGRAMACIÓN DE 4º ESO EDUCACIÓN FÍSICA

### 1 INTRODUCCIÓN

Según establece el **Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia**, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje. Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia.

Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activa y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud. La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte

relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

## 2 FINES, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE LA ESO

### 2.1 FINES

Según el artículo 4 de la LOMLOE, La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

### 2.2 PRINCIPIOS

Por lo que respecta a los principios, para la etapa de la ESO, serán los siguientes recogidos en el artículo 5:

1. La Educación Secundaria Obligatoria tiene carácter obligatorio y gratuito y en régimen ordinario se cursará, con carácter general, entre los doce y los dieciséis años de edad, si bien los alumnos y las alumnas tendrán derecho a permanecer en la etapa hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso. Este límite de permanencia se podrá ampliar de manera excepcional en los supuestos a los que se refieren los artículos 16.7 y 20.4.
2. En esta etapa se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este ámbito se incorporará, entre otros aspectos, la perspectiva de género. Asimismo, se tendrán en cuenta las necesidades educativas específicas del alumnado con discapacidad o que se encuentre en situación de vulnerabilidad.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organizará de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Corresponde a las administraciones educativas regular las medidas de atención a la diversidad, organizativas y curriculares que permitan a los centros, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas adecuada a las características de su alumnado.

4. Entre las medidas señaladas en el apartado anterior se contemplarán las adaptaciones del currículo, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, los desdoblamientos de grupos, la oferta de materias optativas, los programas de refuerzo y las medidas de apoyo personalizado para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

5. Asimismo, se pondrá especial atención en la potenciación del aprendizaje de carácter significativo para el desarrollo de las competencias, promoviendo la autonomía y la reflexión.

### 2.3 OBJETIVOS

Según el artículo 7 de la Lomloe los Objetivos generales de la Etapa de Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y

mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### 3 COMPETENCIAS CLAVE Y PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA ENSEÑANZA BÁSICA Y ENSEÑANZAS MÍNIMAS

#### 3.1 COMPETENCIAS CLAVE

De acuerdo con lo previsto en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las competencias clave del currículo son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

#### 3.2 PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar

la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva.

### 3.3 ENSEÑANZAS MÍNIMAS

Las enseñanzas mínimas que establece este real decreto tienen por objeto garantizar el desarrollo de las competencias clave previsto en el Perfil de salida. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos tendrán, asimismo, como referente dicho Perfil de salida.

## 4 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (ARTÍCULO 12 LOMLOE)

### 4.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la Participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones

que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de

salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

**3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades.

En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

**4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz**



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

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

**5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en



esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

#### 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

##### **Competencia específica 1**

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

### **Competencia específica 2**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

### **Competencia específica 3**

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

### **Competencia específica 4**

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

### Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

#### 4.3 SABERES BÁSICOS

UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y DEPORTE I		Sesiones prev.: 28
Fecha inicio prev.: 11/09/2025		Fecha fin prev.: 15/12/2025
Saberes básicos		
<b>A - Vida activa y saludable.</b> 0.1 - Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
<b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b> 0.2 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
<b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> 0.1 - Toma de decisiones: búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> 0.1- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
<b>E – Manifestaciones de la cultura motriz</b>		

0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes del mundo como seña de identidad cultural.

UNIDAD UF2: CONDICIÓN FÍSICA Y DEPORTES II		Sesiones prev.: 24
Fecha inicio prev.: 16/12/2025		Fecha fin prev.: 23/03/2026
Saberes básicos		
<p><b>A – Vida activa y saludable.</b></p> <p>0.1 - Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica). Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>		
<p><b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>0.1 - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>0.2 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>0.3 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>0.4 - Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>		
<p><b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b></p> <p>0.1 - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>0.4 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>		

UNIDAD UF3: EXPRESIÓN CORPORAL DEPORTES Y JUEGOS ALTERNATIVOS		Sesiones prev.: 22
Fecha inicio prev.: 24/03/2026		Fecha fin prev.: 20/06/2026
Saberes básicos		
<p><b>A- Vida activa y saludable.</b></p>		

0.3 - Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
<b>B- Organización y gestión de la actividad.</b>  0.2 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
<b>C - Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> 0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización. 0.5 - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b>  0.4 - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
<b>E - Manifestaciones de la cultura motriz.</b> 0.2 - Práctica de actividades rítmico-musicales: organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. 0.3 - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
<b>F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> 0.2 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. 0.3 - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
0.1- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico- deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. 0.5 - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

**4.4** CUADRO RESUMEN DE ANOTA: ORGANIZACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES FORMATIVAS, LOS SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR TRIMESTRES. (ANEXO 1)

## 5 RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS

UNIDAD FORMATIVA	SABERES BÁSICOS	COMPETEN. ESPECÍF.	DESCRITPORS PERFILES SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICAC.
------------------	-----------------	--------------------	-----------------------------	-------------------------	-------------------------	----------------------

UF1: Condición Física y Actividadess Deportivas	D.1	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.2	TRABAJO	20%
	D.4					
	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.2			1.2		
	C.1	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.3	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	C.4					
	D.1	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.1	EXAMEN PRÁCTICO	35%
	E.1			3.2		
UF2: Condición Física y Deportes I	A.1	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.3	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	B.1			1.4	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.2			1.6	TRABAJO	20%
	B.3					
	B.4	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	C.3					
	C.4					
	E.2	3	CCL5, CPSAA1, PSAA3, CPSAA5, CC3	3.3		
	E.3					
	F.2					
UF3: Condición Física y Deportes III	A.2	1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.5	HOJA DE OBSERVACIÓN	10%
	A.3					
	B.2					

	C.4	2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.2	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	C.5					
	D.4					
	F.3	4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1	EXAMEN PRÁCTICO	25%
	F.4			4.3		
	F.5					
	E.1	5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1	EXAMEN TEÓRICO	20%
	E.2					
	E.3			5.2	TRABAJO	20%
	F.3					
	F.5					

## 6 SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La Asignatura de Educación Física para 4º de la ESO se estructura en el tiempo de la siguiente manera:

UNIDAD FORMATIVA	EVALUAC.	FECHA INICIO	FECHA FINAL	Nº SESIONES
UF1: Condición Física y Actividades Deportivas	1ª	11/09/2025	15/12/2025	28
UF2: Condición Física y Salud	2ª	16/12/2025	23/03/2026	24
UF3: Expresión Corporal, deportes y juegos alternativos	3ª	02/04/2026	19/06/2026	22



## 7 PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR

La evaluación del aprendizaje del alumno será continua y diferenciada y los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación.

### 7.1 LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SE AGRUPAN DE FORMA GENÉRICA EN CUATRO BLOQUES:

- **Prueba escrita.** Se realizará un examen mínimo por evaluación. Puede incluir **preguntas tipo test, verdadero/falso, o si fuera necesario tipo ensayo**. En estas pruebas se podrán incluir cuestiones relacionadas con los temas teóricos o con las cuestiones prácticas explicadas en las clases. Se realizarán preferentemente a través de los **cuestionarios del aula virtual de murciaeduca** para evitar el uso de papel y fomentar el feedback inmediato del profesor hacia el alumno.
- **Prueba práctica.** Incluirá los exámenes de carácter práctico de las pruebas de condición física, deportes individuales, deportes colectivos y otras pruebas derivadas de las actuaciones desarrolladas por los alumnos en clase o fuera de ella. Se podrán utilizar registros anecdóticos, rúbricas generales, vídeos, aula virtual, o cualquier otro medio que se considere oportuno.
- **Trabajos.** Se realizará un **trabajo teórico/práctico** como mínimo por trimestre. Se creará una tarea en aula virtual y los alumnos deberán entregarlo (principalmente en formato PDF) en los plazos establecidos por el profesor. Fuera de este plazo las pruebas no se tendrán en cuenta para su corrección y la calificación será de 0 puntos (salvo justificación previa por parte del alumnado del retraso en la entrega). En algunos de ellos, para fomentar las exposiciones verbales del alumnado, estas tareas podrán ser expuestas en grupo o de forma individual.
- **Escala de observación.** Se recogerá en clase en el diario del profesor y reflejará el resultado de preguntas directas, debates, atención e interés, etc. Así como aquellos saberes básicos con carácter transversal.

### 7.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, RECUPERACIÓN Y PROMOCIÓN SERÁN LOS SIGUIENTES:

- a) Se realizarán tres evaluaciones ordinarias por curso. Para aprobar cada una de las evaluaciones será necesario obtener, al menos, la calificación de 5 puntos sobre 10.
- b) La nota de la evaluación se calculará atendiendo a las calificaciones obtenidas en los criterios de evaluación correspondientes a dicha evaluación y ponderados según su importancia relativa y la cantidad de competencias específicas y saberes básicos asociados a dichos criterios.

La ponderación de los criterios de evaluación está diseñada de tal manera que las pruebas prácticas (exámenes) tendrán un peso superior que el resto de instrumentos, dado el carácter eminentemente práctico de la materia de Educación Física.

7.3 CUADRO RESUMEN DE CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN.

1ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
1.1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>TRABAJO.</b> Creación de un calentamiento específico para una actividad planificada por los alumnos (sesión de gimnasio, salir a correr, partido de tenis...). De la actividad elegida deben incluir información sobre la participación e inclusión de la mujer en dichas actividades/deporte (noticias u otros aspectos relacionados con la equidad de género) y nombrar algunos referentes tanto masculinos y femeninos con una breve descripción.	20 %
4.2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.		
1.2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> Tema 1: Cualidades físicas básicas, la resistencia y test de condición física. Tema 2: Nutrición	20 %
2.3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Pruebas CF	20 %
3.1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Voleibol y Ultimate	40 %

3.2	antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.  Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		
-----	---	--	--

2ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
1.4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	<b>EXAMEN TEÓRICO-PRÁCTICO.</b> Lista de control sobre primeros auxilios (10%) Tema 3: Primeros auxilios Tema 4: Prevención de lesiones	20 %
1.6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	<b>TRABAJO.</b> Organizar y grabar una rutina de entrenamiento de fuerza de tren superior, otra de tren inferior y registrar actividad o actividades de resistencia medidas con STRAVA.	20 %
1.3	Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (Las normas y su respeto en el esgrima (deporte de combate))	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Deporte de contacto (esgrima, jigger, judo/nano nana...)	30 %
2.1 3.3	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.  Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Fútbol sala	30 %

3ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO EVALUACIÓN	%
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Bádminton y Tenis de mesa	25 %
4.1	Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	<b>EXAMEN PRÁCTICO.</b> Composición coreográfica (acroport y bailes latinos)	25 %
4.3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.		
5.1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> <b>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</b> Tema 5. Actividades en el medio natural	20 %
5.2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>TRABAJO PRÁCTICO.</b> Actividades en la Naturaleza (cabuyería y supervivencia)	20 %
1.5	Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechazan los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	HOJA DE OBSERVACIÓN (danzas y deportes).	10 %

## 8 DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los métodos pedagógicos aplicados por los centros educativos perseguirán el incremento del éxito educativo del alumnado, así como la puesta en práctica de las aportaciones realizadas por la evidencia científica en materia de eficiencia, eficacia y equidad educativa.

#### 9.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES

La metodología didáctica deberá basarse en las siguientes premisas:

- a) El diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar, de manera equilibrada, hacia el aprendizaje de las competencias clave y de los contenidos del currículo.
- b) La acción docente promoverá que los alumnos sean capaces de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos.
- c) El profesorado establecerá objetivos de aprendizaje compartidos con el alumnado en la realización de las tareas que sean lo suficientemente explícitos y transparentes para que los discentes comprendan con exactitud cómo alcanzar el éxito en la realización de las mismas. Para ello, se recomienda que el profesorado aporte ejemplos concretos que demuestren los pasos necesarios para completar una tarea o resolver un problema.
- d) El fomento de la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos a partir de preguntas que impliquen la resolución de problemas, aumentando la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e) El diseño de tareas y proyectos que supongan el uso significativo de la lectura, la escritura, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación y la expresión oral mediante debates y presentaciones orales. Para ello, las tareas y los proyectos diseñados implicarán procesos de búsqueda, selección, análisis e interpretación de la información a partir del manejo de fuentes y recursos variados y se fundamentarán en el proceso de trabajo del ciclo de la investigación (preparación, recogida de datos, elaboración de conclusiones e informes y su posterior presentación y difusión).
- f) La actividad de clase favorecerá el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo. El diseño de las tareas fomentará la aplicación del aprendizaje colaborativo a través de tareas en las que el alumnado participe activamente en la negociación de roles, responsabilidades y resultados.
- g) La aplicación efectiva de estrategias metacognitivas que desarrollen las habilidades del alumnado y le ayuden a incrementar sus posibilidades de éxito a partir de la práctica de una evaluación formativa basada en la retroalimentación de la información entre docentes y discentes y entre los propios discentes.

- h) La realización de agrupamientos flexibles en función de la tarea a desarrollar y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.
- i) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.
- j) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles tanto en lo que se refiere al contenido como al soporte.

## 9.2 MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS

### A. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.

### B. Agrupamientos

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.
- En grupos numerosos de más de 30 alumnos trabajaremos con microenseñanza para facilitar el aprendizaje.

### **C. Organización de espacios.**

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores. Los espacios de uso se repartirán como sigue:

- I. Gimnasio y Hall techado del centro.
- II. Pista 1 o pista de sombra cercana a la valla exterior de la Calle de Jorge Juan y zona arbolada.
- III. Pista 2 o pista de sol cercana a edificio verde y zona de influencia del conservatorio de música.

Para el buen funcionamiento de las clases en cuanto al uso de espacios, será imprescindible continuar como norma esperando al profesorado en la zona asignada para cada uno. No se podrá acceder al gimnasio salvo indicación expresa.

Por otro lado, los miembros del departamento se comprometen a que, cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos.

## **10 ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPensa DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos de 4º de la ESO que tengan pendiente la Educación Física de 1º; y/o 2º; y/o 3º de la ESO deberán proceder de la siguiente manera para su recuperación:

### **10.1 EVALUACIÓN ORDINARIA**

Las características excepcionales de la materia de Educación Física, por su carácter eminentemente práctico y de continuidad, impiden un normal seguimiento como el resto de las materias. Por ello, en el departamento se ha optado por tomar como decisión que la materia pendiente del curso anterior siga como referencia la calificación de la evaluación del trimestre análogo del curso siguiente. Así, por ejemplo, para un alumno que tiene pendiente la Educación Física de 1º, 2º y/o 3º de la ESO en la primera evaluación, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en la primera evaluación de 4º de la ESO, tendrá la misma nota en la evaluación de la materia pendiente correspondiente de 1º, 2º y/o 3º ESO. Al final de la evaluación ordinaria de 3º de la ESO, si obtiene la calificación de 5 sobre 10 en el curso actual, obtendrá la misma calificación de la asignatura pendiente del curso anterior; en este caso, de 1º, 2º y 3º de la ESO.



En este sentido, se informará a los alumnos de 4º ESO con la Educación Física pendiente de 1º y/o 2º y/o 3º ESO a principio de curso de la forma en que se puede aprobar la asignatura pendiente.

#### 10.2 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

El alumnado que no consiga como mínimo la calificación de 5 puntos sobre 10 en la evaluación ordinaria, tendrá derecho a una prueba final única extraordinaria de carácter teórico tipo test a través del aula virtual para poder aprobar la asignatura. La calificación final obtenida en esta prueba será la definitiva de la fase extraordinaria. Para poder aprobar deberá obtener como mínimo la calificación de 5 puntos sobre 10.

Una vez finalizada la evaluación ordinaria, se publicará en el tablón de anuncios de la puerta del gimnasio un listado (sólo NRE) por nivel y grupo de aquellos que no han superado la asignatura en su fase ordinaria. Estos deberán presentarse a la prueba extraordinaria para aprobar la materia. Los saberes básicos y contenidos a preparar para esta prueba aparecerán publicados en el tablón de anuncios y en el curso del aula virtual de 4º de la ESO. Además, aparecen recogidos en el resumen de la programación del anexo 1.

### 11 EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.

#### 11.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar **durante un periodo de tiempo determinado** actividad física, para su evaluación se procederá de la siguiente manera:

- a) Deberá presentar copia del Informe Médico debidamente cumplimentado, el cual deberá indicar, problema de salud, características y/o actividades físicas que no puede realizar, y posible duración de la lesión o enfermedad.
- b) El profesor adaptará los contenidos prácticos que no pueda hacer el alumno, para que los desarrolle de forma teórica: a través de unas fichas individuales que irá presentando en cada sesión y un examen teórico de 4 preguntas tipo ensayo sobre los contenidos trabajados de forma teórica, que no haya podido realizar de forma práctica. Esta adaptación sólo se realizará con los saberes básicos que se evalúen de forma práctica.
- c) En cuanto a los saberes básicos teóricos. El alumno será evaluado de forma teórica y a través del trabajo correspondiente, como especifica la programación en el apartado 5 de esta programación.
- d) Al final de la evaluación, el alumno exento parcialmente de la práctica, podrá obtener la misma calificación que el resto de sus compañeros con sus adaptaciones correspondientes.



## 11.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar durante largos periodos de tiempo determinado (**más de un trimestre o todo el curso**) actividad física, para su evaluación se procederá de igual manera que en el apartado 10.1. La única diferencia es que esa adaptación se realizará todo el curso hasta el final de la convocatoria ordinaria de Junio.

## 12 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atendiendo a los principios generales recogidos en el artículo 4 del apartado 6 del *Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*; la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de **atención a la diversidad del alumnado**. Desde la materia de Educación Física trataremos la atención a la diversidad de la siguiente forma:

### 12.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)

A este tipo de alumnado se le aplicarán **ACNS (Adaptaciones Curriculares no Significativas)**. Estas medidas quedarán reflejadas en el plan de atención a la diversidad y estarán dirigidas a aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar. Desde el departamento, siguiendo las indicaciones de la normativa y el Departamento de Orientación, actuaremos de la siguiente manera:

- a) Cada profesor deberá **informar a su alumnado ACNEE** qué medidas se van a adoptar durante las clases de Educación Física, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del Departamento de Orientación.
- b) Cada profesor realizará un **seguimiento de las adaptaciones de carácter no significativas (ACNS)** que queden recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad que el Departamento de Orientación establece en el Proyecto Educativo de Centro, donde se indican las actuaciones que se deben llevar a cabo con cada alumno en función de sus características individuales específicas necesarias de apoyo.
- c) En **reunión de departamento**, al menos una vez por trimestre, **quedará recogida la información del seguimiento de estas medidas** adoptadas por cada profesor con cada uno de sus alumnos ACNEE dentro del grupo clase correspondiente.

- d) En la **Evaluación de la Práctica Docente** trimestral se registrará si estas medidas están teniendo éxito o no, y se propondrán aquellas otras medidas que consideren que podrían mejorar el rendimiento de este tipo de alumnado en la materia.

#### 12.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)

Para este tipo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) se procederá de la siguiente manera:

- El departamento de Orientación informará a principio de curso los **alumnos ACNEAES que deben llevar una ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** dentro del PAP (Plan de Adaptación Personalizado), y quedará recogida en ANOTA.
- Cada profesor**, dentro de su materia deberá realizar una **ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** para adaptar la metodología de trabajo y los saberes básicos y criterios de evaluación a este tipo de alumnado.
- Al final del trimestre, en la evaluación trimestral, y en el período de Evaluación de la Práctica Docente de cada grupo, deberá dejar consignado en ANOTA el **nivel de consecución de las ACSI de este alumnado**.

#### 13 RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS

**Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:**

- Todos los instrumentos de los criterios de evaluación se calificarán con el mismo valor.
- Baremos de las Pruebas de Condición Física.** Para que los alumnos aprendan a evaluar su condición física y poder calificar los saberes básicos asociados a estas pruebas, se adjuntan los valores por género y edad de cada una de ellas (**Anexo 2**).
- Se calificarán de 0 a 10** cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 4 de la siguiente manera:

EQUIVALENCIA ENTRE ESCALAS	
ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
0,4	1

0,8	2
1,2	3
1,6	4
2	5
2,4	6
2,8	7
3,2	8
3,6	9
4	10
Cada 0,4 equivale a un punto sobre 10.	
Cada 0,2 equivale a medio punto sobre 10	

d) Tabla de rúbricas para trabajos teóricos del alumnado:

RUBRICAS PARA PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS	
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas.</li> <li>NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas.</li> <li>El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.</li> </ul>
1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos.</li> <li>El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto.</li> <li>Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas.</li> <li>Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.</li> </ul>
4-5	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a realiza, los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR.</li> <li>El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD.</li> <li>SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores.</li> <li>El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos.</li> </ul>
6-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas.</li> <li>El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error.</li> <li>El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.</li> <li>El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.</li> <li>El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas.</li> <li>Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.</li> </ul>

#### 14 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS

Cuando los alumnos realicen estancias en el extranjero por viaje de profundización de idiomas, viaje de estudios o intercambio dentro o fuera del programa ERASMUS+, en función del tipo de la duración de la estancia, se procederá de la siguiente manera:

##### Fuera del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:

- Estancias de corta duración** donde los alumnos no estén más de 30 días en el extranjero.
  - Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - Exámenes prácticos:** en caso de ser necesario se realizarán a la vuelta de su estancia, con un horario flexible.
  - Exámenes teóricos:** adaptación de fechas en función calendario a la vuelta para que no se solapen con otros exámenes de diversas asignaturas.
- Estancias de larga duración** donde los alumnos permanezcan más de 30 días en el extranjero.
  - Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.

- b. **Exámenes prácticos:** los alumnos realizarán un video realizando los exámenes de carácter práctico para poder evaluarlos a distancia. Se creará una tarea específica en aula virtual para ello.
- c. **Exámenes teóricos:** hacerlos a través del aula virtual bajo la supervisión de un profesor responsable del centro de recepción del intercambio.

**En el caso de que el alumno realice una estancia en la que permanezca una o más evaluaciones fuera del centro, se podrá utilizar la calificación y/o informe de la materia equivalente del centro de destino.**

**Dentro del programa Erasmus + y movilidades de la sección bilingüe:**

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE CORTA DURACIÓN (entre 3 y 30 días):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de corta duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual o de grupo están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, **mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período en el centro de origen (IES Ben Arabí).**

No obstante, y siempre a criterio del departamento en cuestión, cuando sea estrictamente necesario debido a la naturaleza de los saberes básicos a tratar en dicho período en determinadas asignaturas, **se podrá guiar al alumno** sobre aquello que se considere muy relevante para seguir con éxito la materia en su reincorporación tras la movilidad. En este sentido, el docente comunicará al alumno por escrito y a través del aula virtual aquellos saberes básicos que se están trabajando en su ausencia.

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE LARGA DURACIÓN (más de 30 días y 1 año):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de larga duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el gran esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase durante uno o varios trimestres en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida y/o albergue, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. **Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de**

**trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período.**

No obstante, en aquellas asignaturas de modalidad o troncales que no tengan equivalencia académica en el centro del país de recepción del alumno, y que sean vitales para la consecución de título de Bachiller o la ESO, **los departamentos guiarán al alumno** en aquellos contenidos que deban tener en cuenta para una correcta adquisición de los saberes básicos de la materia. Para ello utilizará el aula virtual.

## 15 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Se suprime el libro de texto. Ya no es necesario para 4º de la ESO.
- El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes (Aula Virtual).
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.
- Todo el listado de material está debidamente inventariado, archivado y actualizado en la secretaría del centro (online).

## 16 RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR

### **ACTIVIDAD 1 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 1 4º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 1
- **Breve descripción:** Dentro del Deporte Escolar modalidad de actividad deportiva en los recreos para evitar el sedentarismo de los mismos. Modalidad tenis de mesa, voleibol, baloncesto 3x3, Escalada, barra dominadas y bádminton.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento salvo las raquetas de bádminton que deberá traerla el alumno participante.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de lunes y jueves; 2º recreos martes, miércoles y viernes
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede

- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 2 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA 4º ESO – TODO EL CURSO**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción:** Liga de carácter no competitivo para que los alumnos del centro puedan jugar y disfrutar del deporte en los recreos.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de martes, miércoles y viernes.
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 3 – DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 4º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** test de course navette en las pistas deportivas para seleccionar a las distintas categorías masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre, en noviembre: días 23 y 24 de noviembre.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 4 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 4º ESO – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase municipal, masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 2º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1



- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Circuito UCAM de Los Dolores (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º o 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 5 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL 4º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase regional (en caso de clasificar), masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 4º de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios** Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 6 – FÚTBOL FOR FUN 4º ESO – 1º O 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. FÚTBOL FOR FUN
- **Breve descripción:** actividad dirigida a alumnas de 4º de la ESO para promocionar el fútbol sala y fútbol femenino.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Palacio de Deportes (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro y raquetas con volantes.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede

- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en bádminton escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 7 – FÚTBOL FOR FUN 4º ESO – 3º TRIMESTRE**

- **Denominación:** FÚTBOL FOR FUN
- **Breve descripción:** dirigida a alumnas de 4º de la ESO para fomento del deporte femenino del fútbol sala y fútbol entre las chicas de la ESO.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte e Inmaculada Albaladejo Martínez.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre. 3 y 4 de noviembre de 2025.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 8 – DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO 4º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO.
- **Breve descripción:** Actividad competitiva de lanzamiento a canasta desde diversas posiciones.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 10 – DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA 4º ESO –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA
- **Breve descripción:** Actividad no competitiva. Se juega en las 5 mesas al rey de la pista.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Gimnasio del centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Inmaculada Albaladejo. Mesas de tenis de mesa, raquetas y pelotas.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### ACTIVIDAD 11 – SEMANA CULTURAL 1: “LA MODA” 4º ESO –2º TRIMESTRE

- **Denominación.** SEMANA CULTURAL 1: LA MODA
- **Breve descripción:** Actividad incluida dentro de la Semana Cultural “La Moda” desde un punto de vista deportivo.
- **Criterios de evaluación:** no aplica.
- **Nivel:** 4º ESO
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte. Material por definir.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Semana del 25 al 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### 17 CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Aunque ni la LOMLOE ni el Decreto del Currículum de la ESO de la Región de Murcia establecen un tratamiento de elementos transversales dentro de cada materia, sí se define en el artículo 121 de la LOMLOE que el proyecto educativo del centro “incluirá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos”.

No obstante, pese a la omisión concreta en el RD de enseñanzas mínimas, por su gran utilidad, podemos utilizar los que define la normativa nacional para la ESO (art. 6.5 RD 217/2022): la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**A través de la materia de Educación Física, tanto en las actividades prácticas como en los trabajos teóricos fomentaremos el desarrollo de estos elementos.**

### 18 APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.

- Usaremos la **plataforma aula virtual (Moodle) de la Consejería de Educación** de la Región de Murcia. Dicha plataforma pondrá a disposición del alumno todos los materiales y recursos didácticos necesarios y también servirá para el envío de cuestiones y ejercicios por parte del alumnado, así como de la calificación de los mismos (aquellos alumnos que no dispongan de los medios tecnológicos necesarios podrán hacerlo en soporte papel). Se hará especial hincapié en la presentación de las tareas de manera correcta a través de esta plataforma y se incentivará el uso de los programas de ofimática básicos para contribuir al desarrollo de su competencia digital.
- Se permitirá el uso del e-mail y redes sociales como forma de comunicación habitual fuera del centro y para posibles resoluciones de dudas, ejercicios, consultas de notas, etc.
- En la medida de lo posible según la disponibilidad de las aulas correspondientes, haremos uso del cañón y de la pizarra digital para tratar contenidos en clases.
- Puntualmente, se utilizarán las aulas de informática para realización de cuestionarios o búsqueda de información.

#### 19 ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE

Evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje es muy aconsejable y necesario para mejorar la calidad del sistema educativo. Mediante el control del mismo podremos conocer qué ha favorecido el proceso de aprendizaje y qué cambios o mejoras podríamos hacer.

Además, es necesario que el alumno participe en todo este proceso a través de la autoevaluación y coevaluación para ello ofreceremos a los alumnos cuestionarios que recojan sus opiniones sobre diversos aspectos (objetivos y actividades planteados, recursos utilizados, intervención del profesor, cooperación y coordinación entre el grupo, utilización adecuada de los recursos por el grupo entre otros) tomando el profesor las medidas oportunas.

Estos cuestionarios serán anónimos, voluntarios y se cumplimentarán a través del Aula Virtual. Por ello se considera imprescindible hacer un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos seleccionados.
- Adecuación de la secuencia y temporalización de las actividades al ritmo de aprendizaje del grupo.
- Adecuación de los materiales a los objetivos marcados.
- Adecuación de los instrumentos de evaluación utilizados.
- Valorar el ambiente de trabajo en clase.

Para realizar la evaluación de los mismos disponemos de varios métodos:

- ☐ Analizar la información de la evaluación de los alumnos.
- ☐ Recoger en un diario o cuaderno de clase el funcionamiento concreto de la programación.

- ☐ Realizar una encuesta a los alumnos sobre el proceso de enseñanza
- ☐ Evaluación propia o externa.

**La evaluación del proceso de enseñanza** es conveniente realizarla de forma continua, mediante el seguimiento de la programación, el análisis de resultados y, en su caso, las propuestas de mejora. Los indicadores de logro del proceso recogerán, al menos, el porcentaje de sesiones programadas y no realizadas, los contenidos programados y no impartidos, el porcentaje de suspensos de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel y la nota media de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel. El seguimiento y control del desarrollo de esta programación se recomienda realizar cada mes quedando reflejado por escrito en las reuniones del departamento didáctico.

## 20 MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.

### 20.1 FOMENTO DE LA LECTURA.

- Diarios deportivos de información directa sobre actividades deportivas
- Uso de la plataforma ebiblio <https://murcia.ebiblio.es/>
- Uso de revistas especializadas: Sportlife, Runnersworld, etc...
- Artículos relacionados con actividades deportivas de bases de datos: ERIC, Sportdiscus, etc...

### 20.2 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Para mejorar la expresión oral de nuestros alumnos a través de la Educación Física en clase se trabajará en micro grupos de enseñanza, Modelo de Educación Deportiva y trabajos grabados en vídeo explicando determinados aspectos de forma organizada y secuenciada.

### 20.3 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA

Los trabajos de los alumnos exentos de práctica de actividad física por problemas de salud se realizarán de manera manual para fomentar la escritura y la expresión, utilizando contenidos de creatividad y de carácter práctico.

## 21 ANEXOS

### 21.1 ANEXO 1

## 4º ESO DOCUMENTO ANOTA: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS

### 21.2 ANEXO 2

#### BAREMO DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA



# PROGRAMACIÓN 1º BACHILLERATO 25/26

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

Programación de Educación Física de 1º de bachillerato incluyendo los anexos de informes de Anota y Baremos de pruebas de Condición Física.

Juan Pedro Liarte Belmonte (Jefe de Departamento de Educación Física) IES Ben Arabí

09/11/2025



## ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
1	Finalidad, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE bachillerato	6
2	COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS	8
3	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (artículo 12 LOMLOE)	11
4	RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS	21
5	SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	22
6	PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR	22
7	DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS	27
	B. Agrupamientos	29
	C. Organización de espacios.	29
8	ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPensa DE CURSOS ANTERIORES	29
9	EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.	30
10	MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	31
11	RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS	33
12	EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCTA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS	35
13	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	36
14	RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR	37
15	CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES	42
16	APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.	42
17	ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE	43

18	MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.	44
19	anexos	44

## PROGRAMACIÓN DE 1º BACHILLERATO

### EDUCACIÓN FÍSICA

#### 1. INTRODUCCIÓN

El Decreto n.º 251/2022, de 22 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, establece dentro de su objetivo m) que el alumno debe 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. Esta información queda recogida en el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas. Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada

con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud. Durante las etapas anteriores, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica. Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no sólo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos. Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad. El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. El bloque titulado Vida activa y saludable, que es aquella en la que se realiza ejercicio físico de manera regular, se adopta una dieta saludable, se fomenta una adecuada higiene postural, se valora la importancia del descanso y recuperación adecuada para la reducción del estrés y se impulsa la socialización en esta etapa, aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos. Los organismos internacionales

vinculados con la salud recomiendan una práctica de ejercicio físico regulada y continua a lo largo de toda la vida. Por tanto es necesaria la formación en la organización y gestión de la actividad física. El segundo bloque, Organización y gestión de la actividad física, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva. La importancia de aprender a aprender, aprender a hacer y aprender a saber hace que el bloque, Resolución de problemas en situaciones motrices, tenga un carácter transdisciplinar. En la materia de Educación Física se abordará desde tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición. El cuarto bloque Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices, se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables; y por otro lado, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices, tanto en el plano colectivo como en el personal. Los valores culturales han jugado un papel significativo en la formación del individuo, contextualizada en un mundo diverso, rico y amplio, siendo muy relevante su aspecto motriz. El bloque Manifestaciones de la cultura motriz engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

Y, por último, La interacción eficiente y sostenible con el entorno incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno. Elementos fundamentales de este bloque son las acciones destinadas a mejorar el mundo contribuyendo a la sostenibilidad a escala global, el reciclaje de materiales y reparación, así como una práctica de actividad física que respete al entorno. Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones de aprendizaje integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como son las diferentes opciones

metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan. Esto, a su vez, permitirá experimentar y evidenciar el carácter propedéutico de la materia.

## 1 FINALIDAD, PRINCIPIOS Y OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA DE BACHILLERATO

### 1.1 FINALIDAD

De conformidad con el artículo 4 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Asimismo, esta etapa deberá permitir la adquisición y logro de las competencias indispensables para el futuro formativo y profesional, y capacitar para el acceso a la educación superior.

El **Bachillerato** es una etapa formativa de educación no obligatoria que tiene una duración de **dos cursos**. Normalmente se realiza entre los 16 y los 18 años aunque se puede cursar a cualquier edad de forma presencial o a distancia. Se organiza en modalidades, con diferentes vías dentro de cada modalidad, para poder ofrecer una formación más especializada teniendo en cuenta los intereses profesionales del alumnado.

Los estudios de esta etapa tienen las siguientes finalidades:

- Desarrollar capacidades y ampliar conocimientos para **afianzar las competencias y habilidades** del alumnado.
- Asentar las **bases para estudios posteriores**, tanto universitarios como de Formación Profesional, Artes Plásticas y Diseño o Enseñanzas Deportivas.
- Fomentar el pensamiento crítico para consolidar una **madurez intelectual y personal** que permita incorporarse a la vida activa con responsabilidad y autonomía.

En definitiva, el Bachillerato te ayudará a adquirir tanto una madurez intelectual y humana como los conocimientos y habilidades para **desarrollarse en la sociedad con responsabilidad y competencia**, y una vez finalizado incorporarte al mercado laboral o bien continuar con estudios posteriores.

### 1.2 PRINCIPIOS

## GENERALES

1. El Bachillerato es una de las enseñanzas que conforman la educación secundaria postobligatoria, junto con la Formación Profesional de Grado Medio, las Enseñanzas Artísticas Profesionales, tanto de Música y Danza como de Artes Plásticas y Diseño de Grado Medio, y las Enseñanzas Deportivas de Grado Medio.
2. Sin perjuicio de lo previsto en el artículo 14, la etapa comprende dos cursos, se desarrolla en modalidades diferentes y se organiza de modo flexible en materias comunes, materias de modalidad y materias optativas, a fin de que pueda ofrecer una preparación especializada a los alumnos acorde con sus perspectivas e intereses de formación o permita la incorporación a la vida activa una vez finalizado el mismo.
3. Podrán acceder a los estudios de Bachillerato quienes estén en posesión del título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria o de cualquiera de los títulos de Técnico o Técnico Superior de Formación Profesional, o de Artes Plásticas y Diseño, o Técnico Deportivo o Técnico Deportivo Superior, así como de aquellos títulos declarados equivalentes a efectos académicos.
4. El alumnado podrá permanecer cursando Bachillerato en régimen ordinario durante cuatro años, consecutivos o no.

## METODOLÓGICOS

1. Las actividades educativas en el Bachillerato favorecerá la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos de investigación apropiados. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado, incorporando la perspectiva de género.
2. Los centros docentes promoverán las medidas necesarias para que en las distintas materias se desarrollen actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público.
3. En la organización de los estudios de Bachillerato se prestará especial atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. A estos efectos se establecerán las alternativas organizativas y metodológicas y las medidas de atención a la diversidad precisas para facilitar el acceso al currículo de este alumnado.
4. La lengua castellana se utilizará solo como apoyo en el proceso de aprendizaje de las lenguas extranjeras. En dicho proceso se priorizará la comprensión, la expresión y la interacción oral en la lengua extranjera objeto de estudio.

### 1.3 OBJETIVOS

De acuerdo con el artículo 7 del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## 2.1 COMPETENCIAS CLAVE

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar al alumnado formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que le permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Debe, asimismo, facilitar la adquisición y el logro de las competencias indispensables para su futuro formativo y profesional, y capacitarlo para el acceso a la educación superior.

Para cumplir estos fines, es preciso que esta etapa contribuya a que el alumnado progrese en el grado de desarrollo de las competencias que, de acuerdo con el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, debe haberse alcanzado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria. Las competencias clave que se recogen en dicho Perfil de salida son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

## 2.2 DESCRIPTORES OPERATIVOS

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)				
CC1. 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.	CC2. 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.	CC3. 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.	CC4. 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.	CC5. 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 PLURILINGÜE (CP)				
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 MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEAM)				
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 DIGITAL (CD)				
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 PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)				
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 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 equitativa, 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 CIUDADANA (CC)				
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, 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 ecodpendencia 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 EMPRENDEDORA (CCEC)				
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 CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CE)				
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.	

## 2.3 ENSEÑANZAS MÍNIMAS

Las enseñanzas mínimas que establece este real decreto tienen por objeto garantizar el desarrollo de las competencias clave previsto en el Perfil de salida. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos tendrán, asimismo, como referente dicho Perfil de salida.

### 3 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS (ARTÍCULO 12 LOMLOE)

#### 3.1 COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

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

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

**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.**

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, *ultimate*, *lacrosse*, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (*rounders*, *softball*, etc.), de blanco y diana (*boccia*, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (*skate*, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

**3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, 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.**

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

**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.**

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su



conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folclore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

**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.**

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.



De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

### 3.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

#### **Competencia específica 1.**

1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2 Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

### **Competencia específica 2.**

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

### **Competencia específica 3.**

3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

### **Competencia específica 4.**

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 evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes

que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, 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 5.

5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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

#### 3.3 SABERES BÁSICOS

UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD CON DEPORTES COLECTIVOS I		Sesiones prev.: 26
Fecha inicio prev.: 11/09/2025		Fecha fin prev.: 12/12/2025
Saberes básicos		
<p><b>A - Vida activa y saludable.</b></p> <p>0.1 - Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas 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. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas y/o saludables según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del tronco (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.</p>		
<p><b>B - Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>0.1 - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p>		

### **C - Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- 0.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 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 oposición. 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.
- 0.2 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.
- 0.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia y flexibilidad. Sistemas de entrenamiento.

### **D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

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

### **E – Manifestaciones de la cultura motriz**

- 0.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

### **F – Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

- 0.2 - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- 0.4 - 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.

## **UNIDAD UF2: UF1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD CON DEPORTES COLECTIVOS II**

Sesiones prev.: 23

Fecha inicio prev.: 15/12/2025

Fecha fin prev.: 23/03/2026

### **Saberes básicos**

#### **A – Vida activa y saludable.**

- 0.2 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 personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.

#### **B - Organización y gestión de la actividad física.**

- 0.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

0.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios 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.
<b>C – Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> 0.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 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 oposición. 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.
<b>D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> 0.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Ejemplos de deportistas: trayectorias profesionales, hitos y valores. 0.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
<b>F – Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> 0.1 - Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. 0.3 - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad movilidad, seguridad o similares).

UNIDAD UF3: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD III CON DEPORTES ALTERNATIVOS I		Sesiones prev.: 23
Fecha inicio prev.: 24/03/2026	Fecha fin prev.: 20/06/2026 (ORD.28 mayo)	
Saberes básicos		
<b>A- Vida activa y saludable.</b> 0.3 - Salud mental: tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.		
<b>B- Organización y gestión de la actividad.</b> 0.1 - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). 0.2 - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.		

**C - Resolución de problemas en situaciones motrices.**

0.5 - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

**D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

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

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

**E - Manifestaciones de la cultura motriz.**

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

0.2 - Técnicas específicas de expresión corporal.

0.3 - Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

0.4 - Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

**F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

0.3 - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad movilidad, seguridad o similares).

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

3.4 CUADRO RESUMEN DE ANOTA: ORGANIZACIÓN, DISTRIBUCIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES FORMATIVAS, LOS SABERES BÁSICOS, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR TRIMESTRES. (ANEXO 1)

## 4 RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULUM Y LAS UNIDADES FORMATIVAS

UNIDAD FORMATIVA	SABERES BÁSICOS	COMPETEN. ESPECÍF.	DESCRIPTORES PERFIL SALIDA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS CALIFICAC.
UF1: Condición Física y Salud I con Deportes Colectivos I	A.1	1	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.1	TRABAJO	40%
	B.1			1.5		
	C.1	2	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	2.2	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	C.2					
	C.3	3	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	3.3	EXAMEN TEÓRICO	20%
	D.4					
	E.4					
	F.2	5	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	5.2	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	F.4					
UF2: Condición Física y Salud II con Deportes Individuales I	A.2	1	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.2	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	B.3			1.3	EXAMEN TEÓRICO	20%
	B.4					
	C.1					
	D.1	2	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	2.1	TRABAJO	10%
	D.2			2.3	EXAMEN PRÁCTICO	30%
	F.1					
	F.3	5	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1	5.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
UF3: Condición Física y Salud III con	A.3	1	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3	1.4	TRABAJO	30%
	B.1					
	B.2					



Deportes Alternativos I	C.5	3	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	3.1	EXAMEN PRÁCTICO	30%
	D.4			3.2		
	D.5					
	E.1					
	E.2					
	E.3	4	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1	4.1	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	E.4			4.2	EXAMEN PRÁCTICO	20%
	F.3					
	F.6					

## 5 SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La Asignatura de Educación Física para 1º de Bachillerato se estructura en el tiempo de la siguiente manera:

UNIDAD FORMATIVA	EVALUAC.	FECHA INICIO	FECHA FINAL	Nº SESIONES
UF1: Condición Física y Salud I con Deportes Colectivos I	1ª	11/09/2025	12/12/2025	26
UF2: Condición Física y Salud II con Deportes Individuales I	2ª	15/12/2025	20/03/2026	23
UF3: Condición Física y Salud III con Deportes Alternativos I	3ª	23/03/2026	20/06/2026	23

## 6 PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN. INSTRUMENTOS PARA EVALUAR

La evaluación del aprendizaje del alumno será continua y diferenciada y los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa serán los criterios de evaluación.

**6.1 LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SE AGRUPAN DE FORMA GENÉRICA EN CUATRO BLOQUES:**

- **Prueba escrita.** Se realizará un examen mínimo por evaluación. Puede incluir **preguntas tipo test, verdadero/falso, o si fuera necesario tipo ensayo**. En estas pruebas se podrán incluir cuestiones relacionadas con los temas teóricos o con las cuestiones prácticas explicadas en las clases. Se realizarán preferentemente a través de los **cuestionarios del aula virtual de murciaeduca** para evitar el uso de papel y fomentar el feedback inmediato del profesor hacia el alumno.
- **Prueba práctica.** Incluirá los exámenes de carácter práctico de las pruebas de condición física, deportes individuales, deportes colectivos y otras pruebas derivadas de las actuaciones desarrolladas por los alumnos en clase o fuera de ella. Se podrán utilizar registros anecdóticos, rúbricas generales, vídeos, aula virtual, o cualquier otro medio que se considere oportuno.
- **Trabajos.** Se realizará un **trabajo teórico/práctico** como mínimo por trimestre. Se creará una tarea en aula virtual y los alumnos deberán entregarlo (principalmente en formato PDF) en los plazos establecidos por el profesor. Fuera de este plazo las pruebas no se tendrán en cuenta para su corrección y la calificación será de 0 puntos (salvo justificación previa por parte del alumnado del retraso en la entrega). En algunos de ellos, para fomentar las exposiciones verbales del alumnado, estas tareas podrán ser expuestas en grupo o de forma individual.  
**En el último trimestre se realizará una exposición oral en grupo de contenidos específicos y transversales de la materia.**
- **Escala de observación.** Se recogerá en clase en el diario del profesor y reflejará el resultado de preguntas directas, debates, atención e interés, etc. Así como aquellos saberes básicos con carácter transversal.

**6.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, RECUPERACIÓN Y PROMOCIÓN SERÁN LOS SIGUIENTES:**

- a) Se realizarán tres evaluaciones ordinarias por curso. Para aprobar cada una de las evaluaciones será necesario obtener, al menos, la calificación de 5 puntos sobre 10.
- b) La nota de la evaluación se calculará atendiendo a las calificaciones obtenidas en los criterios de evaluación correspondientes a dicha evaluación y ponderados según su importancia relativa y la cantidad de competencias específicas y saberes básicos asociados a dichos criterios.

La ponderación de los criterios de evaluación está diseñada de tal manera que las pruebas prácticas (exámenes) tendrán un peso superior que el resto de instrumentos, dado el carácter eminentemente práctico de la materia de Educación Física.

## 6.3 CUADRO RESUMEN DE CRITERIOS DE CALIFICACIÓN, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y PONDERACIÓN.

1ª EVALUACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		INSTRUMENTO	%
1.1	Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	<b>TRABAJO:</b> Programa de Entrenamiento fase I y II y uso de una aplicación de entrenamiento.	40%
1.5	Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.		
2.2	Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<b>EXAMEN PRÁCTICO:</b> Baloncesto y voleibol	20
3.3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	<b>EXAMEN TEÓRICO.</b> Tema 1: Movimientos y planos corporales Tema 2: Bases y principios del entrenamiento Tema 3. La planificación del entrenamiento	20

5. 2	Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	EXAMEN PRÁCTICO: pruebas de condición física: resistencia, flexibilidad y fuerza.	20
<b>2ª EVALUACIÓN</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>INSTRUMENTO</b>	<b>%</b>
1. 2	Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	EXAMEN PRÁCTICO: Circuitos de entrenamiento para posteriores pruebas de acceso a determinados desempeños profesionales con baremos oficiales de las pruebas.	20
1. 3	Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	EXAMEN TEÓRICO: Tema 4: El bádminton. Tema 5. La nutrición Tema 6: Los beneficios del ejercicio físico. Tema 7: Lesiones deportivas y primeros auxilios	30
2. 1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	TRABAJO: Pruebas de Condición Física y diseño de un circuito de entrenamiento deportivo.	10
2. 3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	EXAMEN PRÁCTICO: examen práctico de bádminton en dobles.	20

5.1	Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	EXAMEN PRÁCTICO: examen práctico de Rugby Touch	20
<b>3ª EVALUACIÓN</b>			
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>		<b>INSTRUMENTO</b>	<b>%</b>
1.4	Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	<b>TRABAJO:</b> Varios temas transversales con posterior exposición en grupo.	20
3.1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	EXAMEN PRÁCTICO: Acrosport o Escalada	20
3.2	Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	EXAMEN PRÁCTICO: Circuitos de habilidad con salidas profesionales.	20
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 evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	EXAMEN PRÁCTICO: deportes alternativos como floorball, disco volador, palas, etc...	20

4. 2	Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	EXAMEN PRÁCTICO: composición corporal (mimo, ritmos con danza, acrosport, percusión con elementos reciclados, etc...)	20
---------	--	---	----

## 7 DECISIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS

Los métodos pedagógicos aplicados por los centros educativos perseguirán el incremento del éxito educativo del alumnado, así como la puesta en práctica de las aportaciones realizadas por la evidencia científica en materia de eficiencia, eficacia y equidad educativa.

### 7.1 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES

La metodología didáctica deberá basarse en las siguientes premisas:

- a) El diseño de actividades de aprendizaje integradas que permitan a los alumnos avanzar, de manera equilibrada, hacia el aprendizaje de las competencias clave y de los contenidos del currículo.
- b) La acción docente promoverá que los alumnos sean capaces de aplicar los aprendizajes en una diversidad de contextos.
- c) El profesorado establecerá objetivos de aprendizaje compartidos con el alumnado en la realización de las tareas que sean lo suficientemente explícitos y transparentes para que los discentes comprendan con exactitud cómo alcanzar el éxito en la realización de las mismas. Para ello, se recomienda que el profesorado aporte ejemplos concretos que demuestren los pasos necesarios para completar una tarea o resolver un problema.
- d) El fomento de la reflexión e investigación, así como la realización de tareas que supongan un reto y desafío intelectual para los alumnos a partir de preguntas que impliquen la resolución de problemas, aumentando la motivación y la implicación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- e) El diseño de tareas y proyectos que supongan el uso significativo de la lectura, la escritura, el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación y la expresión oral mediante debates y presentaciones orales. Para ello, las tareas y los proyectos diseñados implicarán procesos de búsqueda, selección, análisis e interpretación de la información a partir del manejo de fuentes y recursos variados y se fundamentarán en el proceso de trabajo del ciclo de la investigación

(preparación, recogida de datos, elaboración de conclusiones e informes y su posterior presentación y difusión).

f) La actividad de clase favorecerá el trabajo individual, el trabajo en equipo y el trabajo cooperativo. El diseño de las tareas fomentará la aplicación del aprendizaje colaborativo a través de tareas en las que el alumnado participe activamente en la negociación de roles, responsabilidades y resultados.

g) La aplicación efectiva de estrategias metacognitivas que desarrollen las habilidades del alumnado y le ayuden a incrementar sus posibilidades de éxito a partir de la práctica de una evaluación formativa basada en la retroalimentación de la información entre docentes y discentes y entre los propios discentes.

h) La realización de agrupamientos flexibles en función de la tarea a desarrollar y de las características individuales de los alumnos con objeto de realizar tareas puntuales de enriquecimiento o refuerzo.

i) El espacio deberá organizarse en condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos en las actividades del aula y del centro.

j) Se procurará seleccionar materiales y recursos didácticos diversos, variados, interactivos y accesibles tanto en lo que se refiere al contenido como al soporte.

## 7.2 MÉTODOS DE ORGANIZACIÓN DE TIEMPOS, GRUPOS Y ESPACIOS

### A. Organización de tiempos.

Las clases de Educación Física se organizan en dos sesiones semanales de 50 minutos pero, realmente, se ven reducidos a 40-45 minutos diarios de práctica debido al tiempo que se pierde tanto al inicio de las clases (entre que llegan los alumnos al gimnasio, se preparan en los vestuarios, se pasa lista, etc.) y el tiempo que se les deja al final para una pequeña y rápida higiene. Es, pues, fundamental, reducir al máximo posible estas pérdidas de tiempo mediante unas rutinas de clase estrictas para un mejor aprovechamiento del mismo consiguiendo así el mayor tiempo de práctica posible. Las rutinas a establecer por parte del profesor serán:

- Reducir el tiempo de permanencia en los vestuarios.
- Buscar la forma más rápida de pasar lista.
- Tener dispuesto el material a emplear en la sesión.
- Colaborar entre todos en la recogida del material al final de clase.
- Terminar 3 minutos antes la clase para que puedan cumplir con las normas de higiene.



## **B. Agrupamientos**

- La organización de los grupos está interrelacionada con la metodología pero también depende de otros factores como: los espacios, recursos y materiales disponibles, el tipo de actividad o tarea a realizar y las características del grupo.
- La premisa a seguir para una mayor calidad y eficiencia de la enseñanza será organizar la clase de forma que la participación y el tiempo de práctica sean máximas y la enseñanza lo más individualizada posible.
- En grupos numerosos de más de 30 alumnos trabajaremos con microenseñanza para facilitar el aprendizaje.

## **C. Organización de espacios.**

Los profesores que componen el departamento se comprometen a realizar un reparto equitativo de las instalaciones de manera que en las numerosas ocasiones en las que coincidimos más de un profesor en el mismo periodo lectivo, estos espacios sean distribuidos de manera que a lo largo del trimestre todos tengamos el mismo reparto de uso de pabellón y pistas exteriores. Los espacios de uso se repartirán como sigue:

- I. Gimnasio y Hall techado del centro.
- II. Pista 1 o pista de sombra cercana a la valla exterior de la Calle de Jorge Juan y zona arbolada.
- III. Pista 2 o pista de sol cercana a edificio verde y zona de influencia del conservatorio de música.

Para el buen funcionamiento de las clases en cuanto al uso de espacios, será imprescindible continuar como norma esperando al profesorado en la zona asignada para cada uno. No se podrá acceder al gimnasio salvo indicación expresa.

Por otro lado, los miembros del departamento se comprometen a que, cuando un espacio esté asignado a un profesor pero pueda ser de ayuda el cambio de espacio a otro profesor, se realice dicho cambio siempre que esto no suponga una alteración en el desarrollo de los contenidos.

## **8 ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN CON LA MATERIA SUSPENSADA DE CURSOS ANTERIORES**

Los alumnos de 2º de Bachillerato que tengan pendiente la Educación Física de 1º de Bachillerato deberán proceder de la siguiente manera para su recuperación:

### 8.1 EVALUACIÓN ORDINARIA

Las características excepcionales de la materia de Educación Física, por su carácter eminentemente práctico y de continuidad, impiden un normal seguimiento como el resto de las materias. Para alumnos de 2º de bachillerato con la materia de 1º pendiente, se le informará de que tienen que realizar un examen teórico de los contenidos de la materia de 1º trabajados durante el curso. Estos contenidos se podrán superar por evaluación realizando una prueba teórica en cada uno de los trimestres. Así, podrán superar la materia si superan los criterios de evaluación de cada uno de los trimestres.

### 8.2 EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA.

El alumnado que no consiga como mínimo la calificación de 5 sobre 10 en la evaluación ordinaria, tendrá derecho a una prueba final única extraordinaria de carácter teórico tipo test a través del aula virtual para poder aprobar la asignatura. La calificación final obtenida en esta prueba será la definitiva de la fase extraordinaria. Para poder aprobar deberá obtener como mínimo la calificación de 5 sobre 10.

Una vez finalizada la evaluación ordinaria, se publicará en el tablón de anuncios de la puerta del gimnasio un listado (sólo NRE) por nivel y grupo de aquellos que no han superado la asignatura en su fase ordinaria. Estos deberán presentarse a la prueba extraordinaria para aprobar la materia. Además, aparecen recogidos en el resumen de la programación del anexo 1.

## 9 EVALUACIÓN DEL ALUMNADO EXENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA POR PROBLEMAS DE SALUD.

### 9.1 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN PARCIAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA.

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar **durante un periodo de tiempo determinado** actividad física, para su evaluación se procederá de la siguiente manera:

- a) Deberá presentar copia del Informe Médico debidamente cumplimentado, el cual deberá indicar, problema de salud, características y/o actividades físicas que no puede realizar, y posible duración de la lesión o enfermedad.
- b) El profesor adaptará los contenidos prácticos que no pueda hacer el alumno, para que los desarrolle de forma teórica: a través de unas fichas individuales que irá presentando en cada sesión y un examen teórico de 4 preguntas tipo ensayo sobre los contenidos trabajados de forma teórica, que no haya podido realizar de forma práctica. Esta adaptación sólo se realizará con los saberes básicos que se evalúen de forma práctica.

- c) En cuanto a los saberes básicos teóricos. El alumno será evaluado de forma teórica y a través del trabajo correspondiente, como especifica la programación en el apartado 5 de esta programación.
- d) Al final de la evaluación, el alumno exento parcialmente de la práctica, podrá obtener la misma calificación que el resto de sus compañeros con sus adaptaciones correspondientes.

## 9.2 ALUMNOS CON ADAPTACIÓN TOTAL DE LA ASIGNATURA EN SU PARTE PRÁCTICA

En el caso de que un alumno, por motivos de salud, no pudiera realizar durante largos periodos de tiempo determinado (**más de un trimestre o todo el curso**) actividad física, para su evaluación se procederá de igual manera que en el apartado 10.1. La única diferencia es que esa adaptación se realizará todo el curso hasta el final de la convocatoria ordinaria de Junio.

## 10 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Atendiendo a los principios generales recogidos en el artículo 4 del apartado 6 del *Decreto n.º 235/2022, de 7 de diciembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*; la Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de **atención a la diversidad del alumnado**. Desde la materia de Educación Física trataremos la atención a la diversidad de la siguiente forma:

### 10.1 ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES (ACNEE)

A este tipo de alumnado se le aplicarán **ACNS (Adaptaciones Curriculares no Significativas)**. Estas medidas quedarán reflejadas en el plan de atención a la diversidad y estarán dirigidas a aquellos alumnos que requieran una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por retraso madurativo, por trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación, por trastornos de atención o de aprendizaje, por desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje, por encontrarse en situación de vulnerabilidad socioeducativa, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales o de historia escolar. Desde el departamento, siguiendo las indicaciones de la normativa y el Departamento de Orientación, actuaremos de la siguiente manera:

- a) Cada profesor deberá **informar a su alumnado ACNEE** qué medidas se van a adoptar durante las clases de Educación Física, teniendo en cuenta las orientaciones metodológicas del Departamento de Orientación.
- b) Cada profesor realizará un **seguimiento de las adaptaciones de carácter no significativas (ACNS)** que queden recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad que el Departamento de Orientación establece en el Proyecto

Educativo de Centro, donde se indican las actuaciones que se deben llevar a cabo con cada alumno en función de sus características individuales específicas necesarias de apoyo.

- c) En la **Evaluación de la Práctica Docente** trimestral se registrará si estas medidas están teniendo éxito o no, y se propondrán aquellas otras medidas que consideren que podrían mejorar el rendimiento de este tipo de alumnado en la materia.

#### 10.2 ALUMNOS CON NECESIDADES DE APOYO EDUCATIVO (ACNEAE)

Para este tipo de alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (ACNEAE) se procederá de la siguiente manera:

- a) El departamento de Orientación informará a principio de curso los **alumnos ACNEAES que deben llevar una ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** dentro del PAI (Plan de Adaptación Individualizado).
- b) **Cada profesor**, dentro de su materia deberá realizar una **ACSI (Adaptación Curricular Significativa Individualizada)** para adaptar la metodología de trabajo y los saberes básicos y criterios de evaluación a este tipo de alumnado.
- c) Al final del trimestre, en la evaluación trimestral, y en el período de Evaluación de la Práctica Docente de cada grupo, deberá dejar consignado el **nivel de consecución de las ACSI de este alumnado**.

## 11 RÚBRICAS Y BAREMOS DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES DE LOS ALUMNOS

**Para la evaluación de los saberes básicos del alumnado para este curso se atenderá de la siguiente manera:**

- Todos los instrumentos de los criterios de evaluación se calificarán con el mismo valor.
- Baremos de las Pruebas de Condición Física.** Para que los alumnos aprendan a evaluar su condición física y poder calificar los saberes básicos asociados a estas pruebas, se adjuntan los valores por género y edad de cada una de ellas (**Anexo 2**).
- Se calificarán de 0 a 10** cada uno y se podrá hacer una correspondencia si fuese necesario para una mejor comprensión con la escala de 0 a 4 de la siguiente manera:

EQUIVALENCIA ENTRE ESCALAS	
ESCALA 0-4	ESCALA 0-10
0	0
0,4	1
0,8	2
1,2	3
1,6	4
2	5
2,4	6
2,8	7
3,2	8
3,6	9
4	10
Cada 0,4 equivale a un punto sobre 10.	
Cada 0,2 equivale a medio punto sobre 10	

d) Tabla de rúbricas para trabajos teóricos del alumnado:

<b>RUBRICAS PARA PRUEBAS Y TRABAJOS ESCRITOS</b>	
<b>0</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a NO REALIZA los ejercicios o producciones solicitadas.</li> <li>• NO CONTESTA A LAS PREGUNTAS formuladas en las pruebas escritas.</li> <li>• El alumno/a responde a las preguntas de las pruebas escritas, con BANALIDADES, SIN COHERENCIA Y SIN RIGOR O ARGUMENTACIÓN, de igual forma los trabajos o ejercicios obedecen a la tónica anterior.</li> </ul>
<b>1-3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno presenta los ejercicios o responde a las preguntas de las pruebas escritas DEJANDO SIN CONTESTAR O EXPLICAR NUMEROSOS APARTADOS, realizando parcialmente dichas pruebas o trabajos.</li> <li>• El alumno/a expone los conceptos o ideas de forma DESORDENADA, SIN CLARIDAD NI JERARQUÍA, no llegando a explicar de forma satisfactoria o adecuada el tema propuesto.</li> <li>• Contesta de forma CONFUSA a las preguntas, NO APORTA EJEMPLOS y si propone alguno, éste no está relacionado con los contenidos o con las preguntas propuestas.</li> <li>• Maneja un VOCABULARIO MUY BÁSICO, poco riguroso y tiene problemas para transmitir con claridad la información.</li> </ul>
<b>4-5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos, aunque pueda dejar partes de los mismos sin contestar. En las preguntas, el alumno/a también DEJA ALGÚN APARTADO SIN CONTESTAR.</li> <li>• El alumno/a trata de explicar los contenidos propuestos, aunque adolezca en sus respuestas de FALTA DE CONTENIDO Y CLARIDAD.</li> <li>• SE EXPRESA DE FORMA SIMPLE aunque correcta y comete errores.</li> <li>• El alumno/a muestra DIFICULTADES EN LA JERARQUIZACIÓN de las ideas expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando POCOS EJEMPLOS y no establece relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a utiliza un VOCABULARIO ESCASO, cometiendo errores, confundiendo en ocasiones términos.</li> </ul>
<b>6-8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas.</li> <li>• El alumno/as explica los contenidos propuestos, de forma CLARA Y CORRECTA PERO SIMPLE cometiendo algún pequeño error.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas, aportando ALGUNOS EJEMPLOS aunque comete fallos al establecer relaciones con otros conceptos o ideas.</li> <li>• El alumno/a emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado, aunque comete ALGÚN ERROR.</li> </ul>
<b>9-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El alumno/a realiza los trabajos o contesta las preguntas propuestas en las pruebas escritas con RIGOR Y PRECISIÓN, explicando con CLARIDAD los contenidos propuestos.</li> <li>• El alumno es capaz de JERARQUIZAR LAS IDEAS expuestas en sus trabajos o respuestas.</li> <li>• El alumno APORTA EJEMPLOS, explicándolos y ESTABLECIENDO RELACIONES DE CAUSALIDAD con otros conceptos o ideas.</li> <li>• Por último el alumno/a identifica y emplea un VOCABULARIO ADECUADO a la materia o al contenido tratado.</li> </ul>

## 12 EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL ALUMNADO QUE PARTICIPA EN VIAJES CON PERNOCTA DE MÁS DE UN DÍA, INTERCAMBIOS DENTRO DEL PROGRAMA ERASMUS+ U OTROS PROGRAMAS

Cuando los alumnos realicen estancias en el extranjero por viaje de profundización de idiomas, viaje de estudios o intercambio dentro o fuera del programa ERASMUS+, en función del tipo de la duración de la estancia, se procederá de la siguiente manera:

### Fuera del programa Erasmus + y Movilidades de Sección Bilingüe:

1. **Estancias de corta duración** donde los alumnos no estén más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** en caso de ser necesario se realizarán a la vuelta de su estancia, con un horario flexible.
  - c. **Exámenes teóricos:** adaptación de fechas en función calendario a la vuelta para que no se solapen con otros exámenes de diversas asignaturas.
2. **Estancias de larga duración** donde los alumnos permanezcan más de 30 días en el extranjero.
  - a. **Enviar tareas que se estén trabajando en clase durante su ausencia a través del aula virtual:** trabajos, tareas de clase, presentaciones,...ampliando el plazo de entrega si fuera necesario.
  - b. **Exámenes prácticos:** los alumnos realizarán un video realizando los exámenes de carácter práctico para poder evaluarlos a distancia. Se creará una tarea específica en aula virtual para ello.
  - c. **Exámenes teóricos:** hacerlos a través del aula virtual bajo la supervisión de un profesor responsable del centro de recepción del intercambio.

**En el caso de que el alumno realice una estancia en la que permanezca una o más evaluaciones fuera del centro, se podrá utilizar la calificación y/o informe de la materia equivalente del centro de destino.**

### Dentro del programa Erasmus + y Movilidades de Sección Bilingüe:

#### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE CORTA DURACIÓN (entre 3 y 30 días):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de corta duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual o de grupo están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, **mientras dure**



**su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período en el centro de origen (IES Ben Arabí).**

No obstante, y siempre a criterio del departamento en cuestión, cuando sea estrictamente necesario debido a la naturaleza de los saberes básicos a tratar en dicho período en determinadas asignaturas, **se podrá guiar al alumno** sobre aquello que se considere muy relevante para seguir con éxito la materia en su reincorporación tras la movilidad. En este sentido, el docente comunicará al alumno por escrito y a través del aula virtual aquellos saberes básicos que se están trabajando en su ausencia.

### **ALUMNOS DE MOVILIDAD DE LARGA DURACIÓN (más de 30 días y 1 año):**

Los alumnos del IES Ben Arabí que participan en la movilidad de larga duración a un país de la Unión Europea para desarrollar una movilidad individual están llevando a cabo una actividad de enriquecimiento personal con el gran esfuerzo que ello supone. Esto implica: asistir a clase durante uno o varios trimestres en un idioma distinto al materno, actividades culturales, adaptación a vivir en un entorno nuevo con familias de acogida y/o albergue, y adaptarse en poco tiempo a un nuevo sistema educativo. **Con el objetivo de conseguir que la experiencia sea una inmersión lingüística, académica y cultural completa, mientras dure su estancia en dicha movilidad, quedarán exentos de realizar tareas de trabajo diario, y no podrán ser evaluados, en ninguna de las materias, de los saberes básicos y criterios de evaluación trabajados en este período.**

No obstante, en aquellas asignaturas de modalidad o troncales que no tengan equivalencia académica en el centro del país de recepción del alumno, y que sean vitales para la consecución de título de Bachiller o la ESO, **los departamentos guiarán al alumno** en aquellos contenidos que deban tener en cuenta para una correcta adquisición de los saberes básicos de la materia. Para ello utilizará el aula virtual.

## **13 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

- El profesorado usará apuntes realizados y editados por los miembros del departamento y dejando disponible esa información en las plataformas digitales correspondientes (Aula Virtual).
- Recursos expresamente destinados a los docentes, como el solucionario de todas las actividades propuestas en el cuaderno del alumnado, recursos digitales, documentación didáctica...
- Material específico para el desarrollo de las U.F. de carácter práctico.
- El departamento de Educación Física cuenta con numeroso material de origen comercial y otro que se ha reciclado y/o construido por el departamento.

- Todo el listado de material está debidamente inventariado, archivado y actualizado en la secretaría del centro (online).

#### 14 RELACIÓN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO ESCOLAR

##### ACTIVIDAD 1 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 1 1º BCH – TODO EL CURSO

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 1
- **Breve descripción:** Dentro del Deporte Escolar modalidad de actividad deportiva en los recreos para evitar el sedentarismo de los mismos. Modalidad tenis de mesa, voleibol, baloncesto 3x3, Escalada, barra dominadas y bádminton.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º BCH
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento salvo las raquetas de bádminton que deberá traerla el alumno participante.
- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de lunes y jueves; 2º recreos martes, miércoles y viernes
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación (evaluación):** no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

##### ACTIVIDAD 2 – DEPORTE ESCOLAR RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA 1º BCH – TODO EL CURSO

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. RECREOS ACTIVOS 2 LIGA DE FÚTBOL SALA
- **Breve descripción:** Liga de carácter no competitivo para que los alumnos del centro puedan jugar y disfrutar del deporte en los recreos.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º BCH
- **Lugar o espacios:** Gimnasio deportivo y pistas exteriores de Educación Física en el centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. En cuanto al material, se utilizará el propio del departamento.

- **Duración de la actividad:** todos los 1º recreos de martes, miércoles y viernes.
- **Temporalización:** Del 15 de octubre de 2025 a 20 de mayo 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 3 – DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 1º BCH – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. SELECCIÓN ALUMNADO PARA CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** test de course navette en las pistas deportivas para seleccionar a las distintas categorías masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º **BCH**.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º **BCH**
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º trimestre, en noviembre: días 23 y 24.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 4 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL 1º BCH – 1º ó 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE MUNICIPAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase municipal, masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de 1º **BCH**.
- **Criterios de evaluación:**
- 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** 1º **BCH**
- **Lugar o espacios:** Circuito UCAM de Los Dolores (Fase Municipal) y Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 1º o 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

### **ACTIVIDAD 5 – DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL 1º BCH – 2º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. CROSS ESCOLAR FASE REGIONAL
- **Breve descripción:** carrera en su fase regional (en caso de clasificar), masculina y femenina. Participan 5 alumnos de cada género seleccionados de entre todos los interesados de **1º BCH**.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** **1º BCH**
- **Lugar o espacios** Sede a elegir (Fase Regional).
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables del deporte escolar del año en curso: Juan Expósito García. Camisetas deportivas del centro.
- **Duración de la actividad:** **de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. Por definir. El calendario siempre suele publicarse una vez iniciado el curso.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada. A todos los alumnos participantes en el cross escolar se les sumará un punto a la calificación final de la evaluación correspondiente.

#### **ACTIVIDAD 6 – JORNADAS DE JUGGER 1º BCH – 3º TRIMESTRE**

- **Denominación:** DEPORTE ESCOLAR. ENCUENTRO ESCOLAR RUGBY TOUCH.
- **Breve descripción:** Actividad de deportes alternativos con el Club de Jagger de Cartagena.
- **Criterios de evaluación:**
  - 2.1; 1.5; 2.1; 2.2; 3.1; Y 5.1
- **Nivel:** **1º BCH**
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Expósito García y Pablo Amanta Sánchez. Camisetas deportivas del centro y material de jagger del centro.
- **Duración de la actividad:** **de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 3º trimestre. Por definir. Mes de junio
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

#### **ACTIVIDAD 7 – DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO 1º BCH –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 1: TIRO EN BALONCESTO.
- **Breve descripción:** Actividad competitiva de lanzamiento a canasta desde diversas posiciones.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** **1º BCH**
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte. Camisetas deportivas del centro y material de jagger del centro.
- **Duración de la actividad:** **de 8 a 14 horas**
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.

- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 8 – DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA 1º BCH –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** DIA DEL CENTRO 2: TENIS DE MESA
- **Breve descripción:** Actividad no competitiva. Se juega en las 5 mesas al rey de la pista.
- **Criterios de evaluación:** No aplica.
- **Nivel:** 1º BCH
- **Lugar o espacios:** Gimnasio del centro
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Inmaculada Albaladejo. Camisetas deportivas del centro y material de jugger del centro.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 9 – SEMANA CULTURAL LA MODA 1º BCH –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** SEMANA CULTURAL LA MODA
- **Breve descripción:** Actividad incluida dentro de la Semana Cultural de La Moda.
- **Criterios de evaluación:** no aplica.
- **Nivel:** 1º BCH
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. Semana del 26 al 29 de enero de 2025.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

### **ACTIVIDAD 10 – PARTIDO VOLEIBOL PROFESORES ALUMNOS. DÍA DEL CENTRO 1º BCH –2º TRIMESTRE**

- **Denominación.** PARTIDO DE VOLEIBOL PROFESORES ALUMNOS. DÍA DEL CENTRO.
- **Breve descripción:** Actividad deportivo/social incluida dentro del programa de actividades que organiza el departamento el día del centro.
- **Nivel:** 1º BCH
- **Lugar o espacios:** Pistas deportivas y gimnasio del centro.
- **Recursos humanos y/o materiales:** profesores responsables: Juan Pedro Liarte Belmonte.
- **Duración de la actividad:** de 8 a 14 horas
- **Temporalización:** 2º trimestre. el 29 de enero de 2026.
- **Instrumentos de calificación** (evaluación): no procede
- **Observación:** indumentaria adecuada.

## 15 CONCRECIÓN DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES

Aunque ni la LOMLOE ni el Decreto del Currículum de bachillerato de la Región de Murcia establecen un tratamiento de elementos transversales dentro de cada materia, sí se define en el artículo 121 de la LOMLOE que el proyecto educativo del centro “incluirlá un tratamiento transversal de la educación en valores, del desarrollo sostenible, de la igualdad entre mujeres y hombres, de la igualdad de trato y no discriminación y de la prevención de la violencia contra las niñas y las mujeres, del acoso y del ciberacoso escolar, así como la cultura de paz y los derechos humanos”.

No obstante, pese a la omisión concreta en el RD de enseñanzas mínimas, por su gran utilidad, podemos utilizar los que define la normativa nacional para bachillerato [Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato](#): la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género, la creatividad, la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

**A través de la materia de Educación Física, tanto en las actividades prácticas como en los trabajos teóricos fomentaremos el desarrollo de estos elementos.**

## 16 APLICACIÓN DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN AL TRABAJO EN EL AULA.

- Usaremos la **plataforma aula virtual (Moodle) de la Consejería de Educación** de la Región de Murcia. Dicha plataforma pondrá a disposición del alumno todos los materiales y recursos didácticos necesarios y también servirá para el envío de cuestiones y ejercicios por parte del alumnado, así como de la calificación de los mismos (aquellos alumnos que no dispongan de los medios tecnológicos necesarios podrán hacerlo en soporte papel). Se hará especial hincapié en la presentación de las tareas de manera correcta a través de esta plataforma y se incentivará el uso de los programas de ofimática básicos para contribuir al desarrollo de su competencia digital. Se permitirá el uso del e-mail y redes sociales como forma de comunicación habitual fuera del centro y para posibles resoluciones de dudas, ejercicios, consultas de notas, etc.
- En la medida de lo posible según la disponibilidad de las aulas correspondientes, haremos uso del cañón y de la pizarra digital para tratar contenidos en clases.
- Puntualmente, se utilizarán las aulas de informática para realización de cuestionarios o búsqueda de información.

**17 ESTRATEGIAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA DOCENTE**

Evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje es muy aconsejable y necesario para mejorar la calidad del sistema educativo. Mediante el control del mismo podremos conocer qué ha favorecido el proceso de aprendizaje y qué cambios o mejoras podríamos hacer.

Además, es necesario que el alumno participe en todo este proceso a través de la autoevaluación y coevaluación para ello ofreceremos a los alumnos cuestionarios que recojan sus opiniones sobre diversos aspectos (objetivos y actividades planteados, recursos utilizados, intervención del profesor, cooperación y coordinación entre el grupo, utilización adecuada de los recursos por el grupo entre otros) tomando el profesor las medidas oportunas.

Estos cuestionarios serán anónimos, voluntarios y se cumplimentarán a través del Aula Virtual. Por ello se considera imprescindible hacer un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Adecuación de los objetivos didácticos y de los contenidos seleccionados.
- Adecuación de la secuencia y temporalización de las actividades al ritmo de aprendizaje del grupo.
- Adecuación de los materiales a los objetivos marcados.
- Adecuación de los instrumentos de evaluación utilizados.
- Valorar el ambiente de trabajo en clase.

Para realizar la evaluación de los mismos disponemos de varios métodos:

- ☐ Analizar la información de la evaluación de los alumnos.
- ☐ Recoger en un diario o cuaderno de clase el funcionamiento concreto de la programación.
- ☐ Realizar una encuesta a los alumnos sobre el proceso de enseñanza
- ☐ Evaluación propia o externa.

**La evaluación del proceso de enseñanza** es conveniente realizarla de forma continua, mediante el seguimiento de la programación, el análisis de resultados y, en su caso, las propuestas de mejora. Los indicadores de logro del proceso recogerán, al menos, el porcentaje de sesiones programadas y no realizadas, los contenidos programados y no impartidos, el porcentaje de suspensos de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel y la nota media de cada grupo respecto a la misma asignatura y nivel. El seguimiento y control del desarrollo de esta programación se recomienda realizar cada mes quedando reflejado por escrito en las reuniones del departamento didáctico.

**18 MEDIDAS PREVISTAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA Y LA MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA.**



### 18.1 FOMENTO DE LA LECTURA.

- Diarios deportivos de información directa sobre actividades deportivas
- Uso de la plataforma ebiblio <https://murcia.ebiblio.es/>
- Uso de revistas especializadas: Sportlife, Runnersworld, etc...
- Artículos relacionados con actividades deportivas de bases de datos: ERIC, Sportdiscus, etc...

### 18.2 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ORAL

Para mejorar la expresión oral de nuestros alumnos a través de la Educación Física en clase se trabajará en micro grupos de enseñanza, Modelo de Educación Deportiva y trabajos grabados en vídeo explicando determinados aspectos de forma organizada y secuenciada.

### 18.3 MEJORA DE LA EXPRESIÓN ESCRITA

Los trabajos de los alumnos exentos de práctica de actividad física por problemas de salud se realizarán de manera manual para fomentar la escritura y la expresión, utilizando contenidos de creatividad y de carácter práctico.

## 19 ANEXOS

### 19.1 ANEXO 1

[1º BACHILLERATO\\_ DOCUMENTO ANOTA: SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN E INSTRUMENTOS](#)

### 19.2 ANEXO 2

[BAREMO DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA](#)