



Universidad
de Alcalá

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 3º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

Máster Universitario en Formación del Profesorado

Trabajo Fin de Máster

Presentado por:

D^a BEATRIZ CÁCERES MARTINSANZ

Dirigido por:

Dra. D^a MARÍA LUISA RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ

Alcalá de Henares, a 28 de junio de 2023

Índice

1. Introducción.....	3
2. Marco legal.....	4
3. Contextualización.....	4
3.1 Contexto social, histórico y geográfico.....	4
3.2 Trayectoria del Centro.....	6
3.3 Características del alumnado.....	7
3.4 Características del grupo clase.....	9
4. Objetivos de etapa.....	9
5. Saberes básicos.....	11
6. Competencias Clave – Descriptores operativos (Perfil de salida).....	20
6.1 Competencia en comunicación lingüística (CCL).....	21
6.2 Competencia plurilingüe (CP).....	21
6.3 Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).....	21
6.4 Competencia digital (CD).....	22
6.5 Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).....	22
6.6 Competencia ciudadana (CC).....	22
6.7 Competencia emprendedora (CE).....	23
6.8 Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).....	23
7. Competencias específicas.....	24
8. Unidades de Programación y Temporalización.....	28
9. Metodología.....	41
9.1 Principios metodológicos.....	41
9.2 Métodos de enseñanza.....	42
9.3 Técnicas de enseñanza.....	42
9.4 Estilos de enseñanza.....	42
9.5 Estrategias en la práctica.....	43
9.6 Tipos de feedback.....	43
9.7 Organización del alumnado.....	44
10. Recursos didácticos.....	44
10.1 Recursos espaciales.....	44
10.2 Recursos materiales.....	44
10.3 Recursos humanos.....	44

11.	Evaluación.....	45
11.1	Criterios de evaluación.....	45
11.2	Procedimientos e instrumentos de evaluación	47
11.3	Criterios de calificación	47
11.4	Medidas de recuperación.....	48
11.5	Evaluación de la práctica docente	48
12.	Medidas de Atención a la diversidad	49
12.1	Alumnado lesionado.....	49
12.2	Alumnado que no acude a clase	50
12.3	Alumnado que no asiste con ropa adecuada.....	51
12.4	Alumno con déficit de atención (TDA).....	51
12.5	Alumna con dislexia.....	52
13.	Enseñanzas transversales e interdisciplinariedad.....	53
14.	Actividades complementarias y extraescolares	55
15.	Conclusiones y aportación personal.....	56
16.	Referencias.....	57
17.	Anexos	61
	Anexo I. SA7: Buscando el tesoro	61
	Anexo II. Objetivos de etapa.....	83
	Anexo III. Saberes básicos	85
	Anexo IV. Calendario escolar Guadalajara 2022/2023.....	88
	Anexo V. Inventario de material específico de Educación Física.....	89
	Anexo VI. Criterios de evaluación 3ºESO	90
	Anexo VII. Cuestionario evaluación inicial	93
	Anexo VIII. Autoevaluación de la práctica docente	94
	Anexo IV. Cuestionario heteroevaluación alumnos-profesor	95
	Anexo X. Medidas ordinarias para las adaptaciones curriculares no significativas	96
	Anexo XI. Autorización actividades	97
	Anexo XII. Proyecto de innovación: RecreATIVOS	98
	Anexo XIII. Proyecto interdisciplinar: EMOCIONES	103

1. Introducción

Esta programación para la asignatura de Educación Física va dirigida a un grupo de estudiantes de 3º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) B del instituto público I.E.S Ana María Matute, ubicado en Cabanillas del Campo (Guadalajara) para el curso académico 2022-2023.

La educación es un eje importante para la sociedad, puesto que se trata de la formación de las personas del futuro. La Educación Secundaria Obligatoria es la parte final de la educación obligatoria en España, de vital importancia para preparar al alumnado para los retos del futuro.

El currículo educativo es la organización de los aprendizajes y debe estar orientado a formar de manera íntegra y global al alumnado, acompañándolos en el proceso de desarrollo de su personalidad preparándolos para ser ciudadanos activos dentro de una sociedad tolerante. Con estas premisas como objetivos se construye el currículo basado en competencias que promuevan la autonomía y la reflexión, para conseguir un aprendizaje significativo en la etapa.

El diseño curricular es un elemento esencial dentro de la calidad educativa. Una programación adecuada a cada grupo-clase ofrece aprendizajes significativos adaptados a un conjunto específico de la sociedad. El centro educativo es donde los alumnos pasan la mayor parte de su etapa, por tanto, es el medio más adecuado para desarrollar sus capacidades y construir su personalidad, además de formarse para vivir en una sociedad respetuosa y cívica.

El sistema educativo ha pasado por diversas crisis en estos años ya que la sociedad va cambiando rápidamente. En consecuencia, la sociedad exige nuevos aprendizajes relacionados con competencias importantes que perdurarán en el tiempo como la adaptación al cambio y la competencia digital, de forma que se relacione exitosamente con la realidad social. Además, da mayor importancia a la igualdad de género y derechos de la infancia, así como el desarrollo de la sostenibilidad de acuerdo con lo establecido en la Agenda 2030 y sus Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS). Por último, cabe destacar que estos nuevos enfoques parten de la educación comprensiva, donde destaque una educación inclusiva.

Esta programación didáctica es una estructuración y organización de las situaciones de aprendizaje destinadas a este curso y clases concretos, susceptible de posibles adaptaciones y mejoras durante la práctica. Sirve como guía principal a seguir para la consecución de las competencias clave estipuladas en la legislación que deben desarrollar en esta etapa, así como sus objetivos, desarrollándolos y evaluándolos a través de contenidos de Educación Física. Se pretende dotar al alumnado de experiencias positivas hacia la actividad física para

lograr mayor autonomía en la práctica y favoreciendo valores y actitudes positivas para alcanzar el éxito motriz, de motivación y de conocimientos.

“La Educación es mucho más que Educación Física, pero muy poco sin ella” (Hammeleck (1976), como se citó en Hortigüela-Alcalá et al., (2022))

2. Marco legal

Para desarrollar esta programación se tendrá en cuenta la ley vigente a nivel estatal, por lo que, se hará referencia a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) y a la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE) y el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Como el centro se ubica en la Comunidad de Castilla-La Mancha esta programación se regirá por el Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, a nivel autonómico.

La planificación curricular se lleva a cabo a través de tres niveles de concreción curricular: el primer nivel es el Diseño Curricular Base recogido en la legislación descrita anteriormente, cuyo responsable es la administración estatal. El segundo nivel es el Plan de Centro, elaborado por los miembros del centro educativo. Al tercer nivel corresponden las Programaciones Didácticas y de Aula, elaboradas por los propios docentes de cada asignatura y grupo.

3. Contextualización

3.1 Contexto social, histórico y geográfico

El centro educativo se ubica en Cabanillas del Campo, municipio español perteneciente a la provincia de Guadalajara, en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha. Está situado dentro del eje industrial del Corredor del Henares. La localidad está muy próxima a la capital de provincia (Guadalajara) y de ciudades de la Comunidad de Madrid como Alcalá de Henares (a 28 km) y es una de las poblaciones que mayor crecimiento poblacional ha desarrollado en los últimos años (Ayuntamiento de Cabanillas del Campo, s.f.).

Figura 1.

Ubicación del IES Ana María Matute.

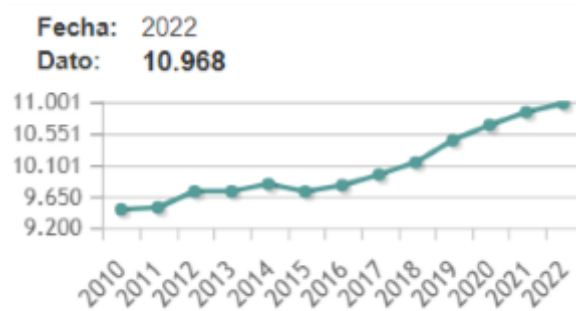


Nota: Adaptado de Google Maps.

El continuo crecimiento de esta localidad viene en su mayoría de parte de personas jóvenes, dando lugar a que la mayor parte de los nuevos residentes en la Villa sean matrimonios jóvenes con hijos procedentes de otras ciudades del Corredor del Henares en la Comunidad de Madrid o de la provincia de Guadalajara. Cabanillas se ha convertido en un extenso territorio repleto de casas adosadas y chalets individuales rodeados de parques. Como se observa en la Figura 2, es un municipio en progresivo crecimiento (Ayuntamiento de Cabanillas del Campo, s.f.).

Figura 2

Gráfica de crecimiento poblacional de Cabanillas del Campo del año 2010 al 2022



Fuente: INE (2022)

El municipio cuenta con tres colegios distribuidos por el mismo, parques y servicios, muchos de nueva construcción, como el Parque Elena de la Cruz, Zalagarda o el Buero Vallejo, situados cerca del IES. Además, cuenta con un centro cultural donde se realizan actuaciones y eventos

culturales, en los que a veces el alumnado del centro participa como actividades complementarias. También se destaca la existencia del Centro Joven, que desarrolla diversas actividades, talleres e iniciativas muy atractivas destinadas al público adolescente y joven del municipio. Recientemente, se ha instalado un rocódromo interior en el Centro Fitness Municipal.

3.2 Trayectoria del Centro

El Centro cuenta con la enseñanza de los cuatro cursos de Educación Secundaria Obligatoria, tres de Bachillerato en la modalidad de bachillerato general, de humanidades y tecnológico; y enseñanzas de Formación Básica y Profesional:

- Formación Básica en Acceso y Conservación en Instalaciones Deportivas
- Formación Profesional de Grado Medio en Guía en el Medio Natural y de Tiempo Libre
- Formación profesional de Grado Superior de Acondicionamiento Físico (TSAF) y Grado Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS)

El departamento de Educación Física está formado por 4 profesores de la asignatura, que dan a los cursos de ESO y Bachillerato. Además, se incluyen 11 profesores que forman parte de la Familia Profesional de Actividades Físicas y Deportivas.

Las instalaciones del IES cuentan con dos edificios de aulas, conectados por un pasillo interior. Además, se cuenta con aulas para Educación Plástica y Visual, Música y un taller de Tecnología. Se suma la conserjería, sala de profesores, departamentos y dirección. Para el desarrollo de las clases de Educación Física, el IES cuenta con un gimnasio, dos pistas exteriores (de las cuales una está este curso inutilizado por las obras), por lo tanto, están disponibles una de las pistas exteriores con dos porterías de fútbol y un parking para coches que este curso se ha desalojado.

El centro es partícipe del Programa Somos Deporte 3-18 para el desarrollo de la actividad física y el deporte en edad escolar y el Proyecto Escolar Saludable, el cual involucra programas destinados a la promoción de los hábitos saludables.

En cuanto a los servicios con los que cuenta el centro escolar, ofrece un área de enfermería para el cuidado de los alumnos y posibles complicaciones, que además imparten talleres en colaboración con Educación Física y Biología relacionados con la salud.

En la Tabla 1 se presenta un análisis DAFO del centro educativo.

Tabla 1.*Análisis DAFO del IES Ana María Matute*

Análisis interno	Análisis externo
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> - En el curso actual, las obras dificultan el buen desarrollo de las clases de EF - Pistas de pingpong rotas y ocupando espacio en el pabellón - Una colchoneta quitamiedos rasgada - Altas ratios alumno-profesor - Carencia de espacios para los grados no universitarios 	<ul style="list-style-type: none"> - Reseñas del IES en Google Maps. - Rápido crecimiento de la población y riesgo de saturación.
Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> - Amplia gama de formación básica y profesional (un grado medio y dos superiores) de deportes. - Ampliación del IES en el curso actual - Gran cantidad de alumnado - Programa bilingüe y ERASMUS+ - Participación en proyectos relacionados con la vida activa de CLM. 	<ul style="list-style-type: none"> - Localidad en amplio crecimiento - Único instituto de Cabanillas del Campo

Fuente: Elaboración propia.

3.3 Características del alumnado

Los alumnos y alumnas de 3º ESO se encuentran en la etapa de adolescencia media, entre los 14 y 16 años. En esta etapa las características generales son la continuación o iniciación del desarrollo físico y cambios a nivel psicológico y social, relacionados con la construcción de su identidad.

En el aspecto físico surgen desequilibrios entre el alumnado, la velocidad de desarrollo varía, por lo que algunos maduran antes que otros. Normalmente el sexo femenino desarrolla más rápido. Las características por las que pasan en estas edades son: crecimiento de los senos y menstruación en las chicas; incremento de los testículos y pene, en los chicos; y aparición del vello en ambos. Existen cambios en la talla y peso de ambos y cambios de voz en el sexo masculino. Para el sexo femenino ocurrirán menos cambios, ya que algunas habrán desarrollado tempranamente. También es algo común para ambos sexos la aparición de acné.

Los cambios físicos y sexuales experimentados en esta época pueden influir en el estado anímico de los adolescentes, de manera que la manera en la que perciban estos cambios tanto ellos como su grupo de iguales podrán ser factores que les afecten, más que los cambios físicos por sí mismos (Hidalgo y Ceñal, 2014).

En el aspecto cognitivo, según los estadios de Piaget, atraviesan o se encuentran en el estadio de las operaciones formales, donde se sustituye el pensamiento concreto por una mayor capacidad de abstracción (Gutgesell y Payme, 2004; Hidalgo y Ceñal, 2014). Alrededor de los 15 años se atraviesa el desarrollo moral, la diferencia entre el bien y el mal. El cerebro sigue desarrollándose, pero no se alcanza el pensamiento maduro hasta los 25-30 años, ya que los lóbulos frontales son la última área del cerebro en madurar y son los encargados de coordinar la toma de decisiones complejas, controlar los impulsos y la capacidad de discernir (Allen y Waterman, 2019).

Están en pleno auge de querer mayor autonomía e independencia familiar, se pasa más tiempo con los amigos y suelen surgir discusiones. En esta etapa surge una mayor preocupación por la identidad personal y social, por tanto, se caracteriza por cambios en la conducta causados por la preocupación física y de autoconcepto. Aquí pueden surgir conductas rebeldes y trastornos en la dieta. Las opiniones y percepción de los demás sobre sí mismos y su autoconcepto empieza a ser uno de los factores más importantes con los que lidiar. En esta etapa también el grupo de pares es muy importante a la hora de la toma de decisiones; por ejemplo, la presión de los demás a realizar actos como el consumo de drogas o las relaciones sexuales (Allen y Waterman, 2019).

En esta etapa hay especial peligro de mano de la salud mental. Algunos desafíos de esta etapa pueden ser los trastornos de la alimentación, la depresión y los problemas familiares. Según la Organización de Salud Mental (OMS), uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental y pueden ser vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física, etc. (OMS, 2021).

Enfocado en el área de Educación Física, esta etapa es crítica de cara a la continuidad de la práctica deportiva que determinará en parte su gusto y práctica deportiva en el futuro. (Quevedo-Blasco et al., 2009) Por ello, proporcionar experiencias positivas y promover el gusto por el deporte para que lo practiquen de forma autónoma es lo más importante desde nuestra área.

3.4 Características del grupo clase

El grupo es 3º ESO B y está formado por 26 alumnos de edades comprendidas entre 14 y 15 años, a excepción de dos repetidores de un año más, formando un total de 26 alumnos, 15 chicas y 11 chicos.

En cuanto a características concretas del alumnado y grupo, se ha realizado una reunión de carácter diagnóstico para intercambiar progresión de otros años, ya que algunos iban juntos a clase desde 1º ESO.

En general, es una clase participativa, aunque a veces falta iniciativa y motivación en las clases de Educación Física. La mayoría practica algún deporte menos cuatro chicas y dos chicos, a los cuales no les atrae la actividad física. Por el contrario, dos alumnos llevan ventaja en el ámbito deportivo, ya que son muy competentes motrizmente.

Se cuenta con un alumno diagnosticado con Trastorno de Déficit de Atención (TDA), y una alumna con dislexia, que muestra dificultades en la comprensión de lo leído o explicado y problemas con direcciones como ‘izquierda’ o ‘derecha’, por los que se tendrán en cuenta adaptaciones curriculares no significativas.

Con el fin de conocer las vidas e inquietudes del alumnado, tendrán que rellenar una ficha durante los primeros días donde se preguntará acerca de actividades extraescolares e intereses deportivos y hobbies.

4. Objetivos de etapa

Tal y como queda recogido en el Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, en su artículo 7 se reflejan como objetivos de esta etapa los nombrados en el Anexo II, dando especial importancia en esta programación al objetivo k) específico del área de Educación Física.

En base a los objetivos marcados por la legislación, se elaboran los del tercer nivel de concreción curricular, correspondientes a esta programación:

- a) Registrar diaria y semanalmente la actividad física realizada.
- b) Fomentar la vida saludable dentro y fuera del centro, aportando información de calidad a través de búsqueda en fuentes de información con rigor científico.

- c) Autorregular la actividad física a través de la medición la frecuencia cardiaca y el RPE.
- d) Analizar publicidad de engañosa en Internet, televisión o redes sociales sobre alimentación.
- e) Conocer movimientos, posturas y estiramientos para tratar el dolor muscular y facilitar la ergonomía en actividades cotidianas sedentarias.
- f) Conocer prácticas de riesgo y mitos en torno a la actividad física y el cuerpo y sus consecuencias.
- g) Conocer y respetar diferentes tipologías corporales existentes en el deporte.
- h) Rechazar estereotipos sociales del ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual y difundir referentes deportivos de distintos géneros.
- i) Realizar calentamientos específicos de forma autónoma, conociendo su importancia.
- j) Trabajar en equipo mediante la cooperación en actividades físico-deportivas variadas, desarrollando la creatividad, iniciativa, sentido crítico, lógica y habilidades sociales, desarrollando responsabilidad individual y grupal a través de diferentes roles.
- k) Trabajar la motricidad y la toma de decisiones mediante diferentes deportes.
- l) Autoevaluar y coevaluar situaciones de práctica motriz mediante la observación.
- m) Desarrollar habilidades sociales de diálogo asertivo en la resolución de conflictos.
- n) Desarrollar valores dentro y fuera del deporte: comunicación, compañerismo y honestidad.
- o) Comprender distintas culturas y formas de expresión corporal, conociendo las particularidades de Castilla-La Mancha.
- p) Usar la comunicación no verbal como medio expresivo.
- q) Conocer y aplicar protocolos de emergencia y maniobras específicas en caso de emergencia.
- r) Fomentar el cuidado y la preservación del medio ambiente, con una actitud proactiva.
- s) Organizar actividades físicas en el medio urbano y natural.
- t) Crear y representar composiciones mímicas sobre un tema, utilizando la expresión corporal.

5. Saberes básicos

En el Real Decreto 217/2022, los saberes básicos son aquellos “conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas” (p. 7).

Los bloques de saberes básicos para los cursos de tercero y cuarto de los IES de Castilla-La Mancha del Decreto 82/2022 figuran en el Anexo III. A continuación, se establecen los saberes básicos concretos que se trabajarán en 3ºB.

Bloque A. Vida activa y saludable
A1. Salud física: control de la frecuencia cardiaca y RPE como consecuencia del ejercicio físico.
A2. Registro y autorregulación de la actividad física semanal, en función de las capacidades físicas trabajadas.
A3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).
A4. Educación postural: mejora de la postura y dolor a través de movimientos, posturas y estiramientos de yoga. Ergonomía en actividades cotidianas sedentarias.
A5. Cuidado del cuerpo: importancia del calentamiento específico autónomo.
A6. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
A7. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
A8. Salud mental: Tipologías corporales de deportistas y análisis crítico de modelos estéticos en los medios de comunicación, relacionados con trastornos de la conducta alimentaria (vigorexia, anorexia, bulimia... (TCA)). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas
Bloque B. Organización y gestión de la actividad física
B1. Elección de la práctica física: diferentes usos de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Clasificación de los deportes.
B2. Deportes individuales: conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual como triatlón.
B3. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos.
B4. Deportes colectivos y deportes de adversario: integración de elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.
B5. Los juegos y deportes alternativos: pinfuvote, kinball y ultimate.
B6. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
B7. Pautas de higiene tras la práctica de actividad física.
B8. 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.
B9. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: identificación de riesgos y medidas colectivas de seguridad.

B10. Actuaciones ante accidentes: Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

C1. Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas en situaciones motrices individuales y cooperativas, a través de la coordinación con los demás.

C2. Búsqueda de la acción más óptima en función del rival y el móvil.

C3. Delimitación de estrategias grupales 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.

C4. Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C5. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia a través de diferentes sistemas de entrenamiento (HIIT, circuitos...)

C6. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

C7. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

C8. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

D1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

D4. 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.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

E1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: los deportes como seña de identidad cultural.

E2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal (mimo).

E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: anuncio mímico.

E4. 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.

E5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

F1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

- F2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (circuitos de calistenia y parques).
- F4. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Toledo, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: geocaching y adventure lab.
- F5. 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.
- F6. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación y el geocaching.
- F7. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno: Google Maps, brújula y MyMaps.
- F8. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F9. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: geocaching.
- F10. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Fuente: Adaptado del Decreto 82/2022

En la tabla 2 se observa la relación de los saberes básicos con las diferentes situaciones de aprendizaje.

Tabla 2.

Relación entre situaciones de aprendizaje y saberes básicos.

Situación de aprendizaje	Saberes básicos
SA1	A1, A2, A3, A6, B7, C5, C8, F3
SA2	A7, A8, B2, B8, C4, C6, E4
SA3	A5, B1, B4, B5, C1, C2, C3, C4, C6, D1, D2, D3, D4
SA4	B3, B5, B6, C1, C2, C3, C4, D2, D3
SA5	B4, B5, B9, C1, C2, C3, C4, D1, D2, D3, D4
SA6	A4, D1, F2
SA7	B10, C7, F1, F4, F5, F6, F7, F8, F9, F10
SA8	B8, D2, D4, E1, E2, E3, E4, E5

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 3 (en la siguiente página) se puede ver la relación detallada de competencias específicas con sus descriptores y criterios de evaluación relacionados con los saberes básicos que se desarrollan en esta programación.

Tabla 3.*Relación de las competencias específicas y sus criterios de evaluación con los saberes básicos*

Competencias específicas	Descriptor del perfil de salida	Criterios de evaluación	Saberes básicos
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	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.	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.	<p>A1. Salud física: control de la frecuencia cardiaca y RPE como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>A2. Registro y autorregulación de la actividad física semanal, en función de las capacidades físicas trabajadas.</p> <p>C5. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia a través de diferentes sistemas de entrenamiento (HIIT, circuitos...)</p> <p>C8. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>F3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (circuitos de calistenia y parques).</p>
		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	<p>A3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>A4. Educación postural: mejora de la postura y dolor a través de movimientos, posturas y estiramientos de yoga. Ergonomía en actividades cotidianas sedentarias.</p> <p>A5. Cuidado del cuerpo: importancia del calentamiento específico autónomo.</p>

			B7. Pautas de higiene tras la práctica de actividad física.
		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	B9. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: identificación de riesgos y medidas colectivas de seguridad.
		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	B10. Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
		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.	A6. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. A7. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
		1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	A8. Salud mental: Tipologías corporales de deportistas y análisis crítico de modelos estéticos en los medios de comunicación, relacionados con trastornos de la conducta alimentaria (vigorexia, anorexia, bulimia... (TCA)). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. F2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

<p>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</p>	<p>CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.</p>	<p>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.</p>	<p>B2. Deportes individuales: conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual como triatlón.</p> <p>B6. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo</p> <p>B8. 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>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 de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p>	<p>C1. Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas en situaciones motrices individuales y cooperativas, a través de la coordinación con los demás.</p> <p>C2. Búsqueda de la acción más óptima en función del rival y el móvil.</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</p>	<p>C4. 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 para resolverla adecuadamente.</p>

		situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	C7. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
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	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	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.	B3. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. B4. Deportes colectivos y deportes de adversario: integración de elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. B5. Los juegos y deportes alternativos: pinfuvote, kinball y ultimate. D1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. D3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
		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	C3. Delimitación de estrategias grupales 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.
		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	D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia

		compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
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	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.	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.	E1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos
		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.	B1. Elección de la práctica física: diferentes usos de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Clasificación de los deportes. E4. 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.
		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	E2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal (mimo). E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: anuncio mímico.

		herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno 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.	STEM5, CC4, CE1, CE3	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>F4. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Toledo, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: geocaching y adventure lab.</p> <p>F6. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación y el geocaching.</p> <p>F7. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno: Google Maps, brújula y MyMaps.</p> <p>F8. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F10. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>
		5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<p>F1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>F5. 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-.</p> <p>F9. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: geocaching.</p>

6. Competencias Clave – Descriptores operativos (Perfil de salida)

Las competencias clave están desarrolladas en el artículo 11 del Real Decreto 217/2022 y son definidas como “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales” (p. 7).

Éstas provienen de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente y cada competencia se encuentra recogida en forma de descriptores operativos como Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica. Para ello, se relacionan con las competencias específicas para cada materia.

El aprendizaje por competencias trata de que los alumnos obtengan la capacidad de actuar de forma eficaz en situaciones diversas a través de una mezcla de habilidades, experiencias y valores aprendidos. Son todas aquellas capacidades complejas que comportan movilizar muchos tipos de saberes, actitudes, procedimientos, emociones y conocimientos para llevar a cabo una acción de manera válida y relevante socialmente (Sanmartí, 2014).

Las competencias clave que los alumnos deben desarrollar en cada etapa y curso educativos, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, 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.

Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica

Según el Real Decreto 217/2022, el Perfil de Salida del alumnado recoge las competencias clave de la Unión Europea que se han extraído de los principales retos y desafíos globales del siglo XXI, así como los retos recogidos en el documento Key Drivers of Curricula Change in

the 21st Century de la Oficina Internacional de Educación de la UNESCO y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en septiembre de 2015.

Este Perfil de Salida es el que tendrá que adquirir el alumnado, por tanto, es la base en la que se fundamenta la programación.

Descriptorios operativos de las competencias clave en la enseñanza básica

A partir de los descriptorios operativos de las competencias clave junto con los objetivos de etapa, se concretan las competencias específicas de cada materia.

6.1 Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Esta competencia se desarrolla a través del propio lenguaje oral y escrito y el lenguaje no verbal. De manera verbal a través de intercambios profesor-alumno y alumno-alumno y no verbal con el lenguaje relacionado con situaciones de arbitraje en el desarrollo de partidos y competiciones, principalmente en la SA5, y a través de la expresión corporal en la SA8.

Se desarrolla el descriptor CCL3 analizando y reflexionando de forma oral y/o escrita la información procedente de diversas fuentes de Internet en la SA2 y comunicando lo investigado a sus compañeros a través de exposiciones en la SA2, SA3 y SA6. El descriptor CCL5 se trabaja en todas las situaciones.

6.2 Competencia plurilingüe (CP)

Se proporcionará el vocabulario técnico específico de entrenamiento relacionados con la mejora de la fuerza y/o resistencia (HIIT, EMOM, AMRAP) en la SA1. Además, en la SA7 se harán retos en lengua inglesa.

6.3 Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

Esta competencia se desarrollará a través de saberes básicos relacionados con el funcionamiento del propio cuerpo en relación con la actividad física en la SA1. Desarrollando el descriptor STEM2, a través del método científico se comprobará la teoría enseñada sobre ciencias como la fisiología, en diversas prácticas relacionadas con la frecuencia cardiaca.

Además, relacionado con la STEM5, se realizarán acciones como carteles o actividades relacionadas con la promoción de la salud mental y física, de forma que alcance el entorno próximo que rodea al centro.

6.4 Competencia digital (CD)

Como desarrollo del descriptor CD4, se ayudará al profesor a crear una red social conjunta en la SA1 para compartir algunos productos competenciales desarrollados en las situaciones de aprendizaje. También se desarrollará mediante la búsqueda de noticias actuales sobre diversos temas en la SA2, como estereotipos y dopaje, en los periódicos digitales. Se conocerán distintas aplicaciones y su uso como registro de actividad física o hábitos saludables en la SA6, y se utilizarán herramientas digitales del propio móvil y de páginas específicas en la SA7.

6.5 Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

El descriptor CPSAA1 se trabaja desde el primer momento de la asignatura, empezando por la autorreflexión sobre sí mismos y sus objetivos, de forma hablada en clase y escrita en su portafolio en la SA1. Además, se desarrollará la convivencia y empatía hacia los demás a través de dinámicas grupales, sobre todo durante los primeros meses de clase. El descriptor CPSAA2 igualmente se trabaja en la SA1, conociendo y vivenciando la vida saludable a nivel físico y mental, así como conociendo los riesgos de ciertas acciones. Además, esta competencia hace referencia a la convivencia en sociedad, por tanto, se valorará la proactividad y el rechazo de conductas contrarias a la misma.

Tratar de conocerse a uno mismo se establece como punto de partida para desarrollar eficazmente las tareas propuestas, de forma individual y colectiva. Así, la consecución del descriptor CPSAA3 se desarrollará mediante la adquisición de roles diversos dentro de un grupo en varias situaciones de aprendizaje, pero, de forma más nombrada en la SA5 y la gestión emocional desde lo teórico a la práctica vivencial diaria en la SA6. El descriptor CPSAA4 se lleva a cabo mediante autoevaluaciones individuales y colectivas sobre el trabajo realizado, como en la SA4. Por último, el descriptor CPSAA5 tiene lugar de principio a fin, con el establecimiento de objetivos y estrategias para reconducir procesos mediante la retroalimentación.

6.6 Competencia ciudadana (CC)

Relacionada con el elemento social de la competencia anterior, esta competencia trata de ahondar más en la estructura ciudadana y cívica. El descriptor CC2 se desarrolla en todo el curso, participando en actividades que involucren valores sociales como la actitud democrática o el respeto por la diversidad. El descriptor CC3 se desarrolla en forma de análisis y reflexión de problemáticas actuales, en especial en la SA2, entre otras. El descriptor CC4 se trabaja en la SA1 y SA7, en interacción con el entorno.

En Educación Física se pondrán en práctica acciones relacionadas con la sostenibilidad, partiendo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030; y la ciudadanía, a través de la reflexión crítica acerca de problemas éticos relacionados con el deporte y el desarrollo de un estilo de vida sostenible, poniéndose en práctica a través de actividades al aire libre y consumo responsable.

6.7 Competencia emprendedora (CE)

Se favorecerá esta competencia mediante el descriptor CE1 en la SA1, creando una propuesta de fomento de vida saludable en diferentes formatos y trabajando en su autoconocimiento, desarrollando así el descriptor CE2, para poder crear propuestas de valor en concordancia con otras personas en forma de productos competenciales creativos en todas las situaciones, según el descriptor CE3, como en la creación de retos por parte de los alumnos en la SA7 y en la creación de una representación por grupos en la SA8. Por lo tanto, se incluye el trabajo de gestión emocional y la disposición de seguir adelante, inculcándose la mentalidad del fracaso como oportunidad para aprender y de la cooperación como método importante para el éxito.

6.8 Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Esta competencia se desarrollará con el conocimiento y respeto de la diversidad cultural y artística (CCEC1), disfrutando de las peculiaridades de la cultura que les rodea (CCEC2) en la SA7, expresando libremente y con respeto opiniones y emociones por distintos medios, en especial el corporal y desarrollando una actitud colaborativa en todas las situaciones (CCEC3). Por último, se utilizarán con creatividad medios y técnicas de expresión corporal y creación de productos artísticos de forma individual y colaborativa (CCEC4) en la SA8.

La Tabla 4 resume las relaciones de las competencias clave con los demás elementos curriculares.

Tabla 4.

Relación entre competencias clave y los demás elementos curriculares

Competencias clave	Descriptorios operativos	Competencias específicas	Objetivos de etapa	Saberes básicos	Criterios de evaluación
Competencia lingüística	CCL3 CCL 5	1 3	a), c), d), e), h), k)	A, B, C, D	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 3.1, 3.2, 3.3
Competencia plurilingüe			i)		

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.	STEM2 STEM5	1 5	a), c), d), e), f), k)	A, B, F	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 5.1, 5.2
Competencia digital	CD4	1	a), c), d), e)	A, B	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6,
Competencia personal, social y de aprender a aprender	CPSAA1 CPSAA2 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5	1 2 3	a), b), c), d), e), f), g), k), l)	A, B, C, D	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.3
Competencia ciudadana	CC2 CC3 CC4	3 4 5	a), c), d), j), k), l)	B, C, D, E, F	3.1, 3.2, 3.3 4.1, 4.2, 4.3 5.1, 5.2
Competencia emprendedora	CE1 CE2 CE3	2 5	a), b), c), d), e), j), g), k), l)	B, C, F	2.1, 2.2, 2.3, 5.1, 5.2
Competencia en conciencia y expresión culturales	CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	4	a), c), d), j), k), m)	D, E	4.1, 4.2, 4.3

Fuente: Elaboración propia

7. Competencias específicas

Las competencias específicas se definen como “desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito” (p.7).

Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

Descriptor del perfil de salida competencia específica 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” (Decreto 82/2022, p.78)

La competencia específica 1 está relacionada con la adquisición de hábitos saludables, seleccionando la actividad física a partir de un análisis de su base científica para hacer un uso autónomo en el tiempo libre. La adquisición de esta competencia se alcanzará a través de la participación en una variada gama de propuestas físico-deportivas. A través de estas experiencias se formarán en fundamentos de los deportes y del entrenamiento para poder autorregular su propia actividad física y tomar decisiones personales en cuanto a gustos y objetivos físico-deportivos.

También se abordarán los hábitos saludables desde temas como la alimentación saludable, la educación postural, el autoconcepto y la imagen percibida relacionado con la autoestima y el análisis de los comportamientos discriminatorios y hábitos tóxicos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física. Se vinculará con la educación digital, analizando de forma crítica la información recibida por el soporte tecnológico y probando aplicaciones que puedan servir como herramienta de ayuda a formar hábitos para rutina diaria.

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

Descriptores del perfil de salida competencia específica 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” (Decreto 82/2022, p.79)

La competencia específica 2 trata de desarrollar la capacidad de adaptación personal a contextos de actividad física según las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas individuales junto con las habilidades, aplicando procesos cognitivos y consolidar actitudes positivas al superar desafíos de dificultad variable.

Se adquirirá mediante la elaboración y puesta en práctica de estrategias individuales y colectivas en los deportes, autoreflexionando sobre los resultados de sus acciones y reconduciendo las mismas. Algunos ejemplos en los que se trabajará son: proyectos relacionados con las combas, desafíos físicos cooperativos y los deportes. En relación con estos últimos, se verán deportes de invasión (ultimate), deportes de red (voleibol) y de carácter individual (orientación y atletismo y sus modalidades).

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

Descriptores del perfil de salida competencia específica 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” (Decreto 82/2022, p.79)

La competencia específica 3 trata de desarrollar espacios basados en la tolerancia hacia las diferencias y respeto de los participantes y las reglas establecidas para desarrollar actividades físico-deportivas, rechazando conductas que impidan la convivencia. Además, se desarrolla la regulación de emociones ante situaciones propias de los resultados como la victoria o el fracaso.

A través de las habilidades sociales y el aprendizaje sobre gestión emocional que se irá adquiriendo, los alumnos conseguirán la práctica deportiva en un entorno saludable donde convivan previendo posibles conflictos, tanto de forma personal como grupal.

Se conseguirá afrontando roles de manera individual y grupal, como realizar labores de arbitraje y haciendo frente a las posibles complicaciones que puedan surgir. También se incidirá en el análisis de desigualdades tomando como referencia noticias recientes en el mundo deportivo, definiendo estereotipos sociales y de género y maneras de abordarlas, en forma de debate. Se valorará la aplicación de las mismas en el aula.

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

Descriptorios del perfil de salida competencia específica 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” (Decreto 82/2022, p.80)

Esta competencia trata de seguir configurando una identidad corporal propia a través de distintas manifestaciones expresivas que se trabajarán. Cada manifestación servirá de eje para conocer con mayor profundidad de la práctica que se realiza y se pueda contextualizar en la sociedad actual.

Se trabajará en forma de juegos tradicionales y populares y danzas de Castilla-La Mancha e internacionales danzas latinas. Además, se trabajarán técnicas expresivas como la improvisación y la mímica y una representación de temática libre.

Estas manifestaciones se trabajarán junto con un trabajo de gestión y expresión emocional, así como debates y análisis sobre estereotipos de género e intereses económicos-políticos del deporte.

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

Descriptorios del perfil de salida competencia específica 5

“Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno 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” (Decreto 82/2022, p.80)

Relacionada con los ODS de la Agenda 2030, esta competencia exige la adopción de hábitos saludables y respetuosos con el medio ambiente, a través de acciones individuales y grupales que contribuyan al mismo. Se desarrollará durante actividades en el medio natural y llevando a cabo un aprendizaje-servicio relacionado con actividades físico-deportivas.

Así, se llevará a cabo el aprendizaje situado y experiencial aprovechando el contexto en el que se encuentra el centro, con la utilización de parques, rutas y circuitos de calistenia.

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

8. Unidades de Programación y Temporalización

Lo primero a tener en cuenta en la temporalización será el calendario escolar de Guadalajara (Anexo IV) y de Cabanillas del Campo, por los cuales se establecen los días lectivos y festivos correspondientes a nivel local, autonómico y nacional.

El día de comienzo del curso para la etapa de ESO es el 8 de septiembre, finalizando el 20 de junio. Las clases de educación física tendrán lugar los martes de 9:25 a 10:20 y los jueves de 12:40 a 13:35. Los dos festivos locales son el 3 de febrero y el 5 de mayo (viernes ambos). Los de Castilla-La Mancha son el 31 de mayo (miércoles) y el 8 de junio (jueves). En cuanto a los nacionales, afectan el 1 de noviembre (martes), 6 y 8 de diciembre (martes y jueves), 21 de febrero (martes) y el 8 de junio (jueves). Por lo tanto, se cuenta son un total de 70 sesiones. Se realizará una programación flexible que se pueda adaptar a los posibles imprevistos.

La organización y distribución de las unidades didácticas a lo largo del curso y de los trimestres está justificada por diferentes motivos, entre los que se destacan la progresión en cuanto a tipología deportiva, razones meteorológicas y disponibilidad de espacios libres.

En cuanto a progresión de deportes, se comenzará con prácticas más suaves e individuales o parejas hasta llegar a prácticas más complejas y colectivas. La última unidad será la que más desinhibición conlleve, ya que habrán estado todo el curso conociéndose y realizando dinámicas de confianza y cohesión grupal de forma progresiva. También se atiende a la climatología, teniendo en cuenta los meses de frío (diciembre-febrero) y más calor (septiembre y junio).

El primer trimestre empieza el 8 de septiembre hasta el 22 de diciembre, con un total de 28 sesiones de Educación Física, reservando un día para la primera actividad complementaria. El segundo trimestre va desde el 9 de enero al 31 de marzo, con un total de 23 sesiones y, en el tercer trimestre, que va desde el 11 de abril al 20 de junio, con un total de 19 sesiones.

Las situaciones de aprendizaje están conectadas con uno o varios de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible y están divididas de la siguiente manera:

Tabla 5.

Temporalización de las situaciones de aprendizaje.

TRIMESTRE	Unidad de programación	Situación de aprendizaje	Sesiones
PRIMERO (29 sesiones)	Unidad 1. Hábitos saludables	SA1. Dándole sentido	9
	Unidad 2. Atletismo: salto de longitud (Modelo ludotécnico)	SA2. Llegando lejos	7
	Unidad 3. Deportes de red y adversario (Modelo de enseñanza comprensiva del deporte)	SA3. A tres toques	10
SEGUNDO (23 sesiones)	Unidad 4. Alternativo: Kinball	SA4. Conociendo y fabricando el kinball	6
	Unidad 5. Invasión alternativo (Modelo de Educación Deportiva)	SA5. Creando estrategia	12
	Unidad 6. Técnicas de relajación	SA6. ¿Cómo estás?	5
TERCERO (21 sesiones)	Unidad 7. Geocaching	SA7. Buscando el tesoro	9
	Unidad 8. Mimo con mimo	SA8. Ahora dime sin palabras	10

Las siguientes tablas resumen las situaciones de aprendizaje propuestas en la Tabla 5:

SA1. DÁNDOLE SENTIDO					
Nº	1	Título	Hábitos saludables	Objetivos de etapa	a, b, e, f, k
Temporalización			Primer trimestre. 9 sesiones. Septiembre-Octubre.		
Justificación y contexto					
<p>Empieza un nuevo curso y surge la necesidad de abandonar el modo vacacional y volver a la rutina. Es momento de reflexionar de lo hecho hasta ahora y comenzar una nueva etapa mejor que la anterior. Los compañeros pueden haber cambiado, pero la oportunidad de conocer gente siempre tiene algo positivo. Cada curso tiene sus peculiaridades y cambios constantes y se anima al alumnado a identificar estos aspectos diariamente.</p> <p>Se comenzará introduciendo la asignatura y su modo de trabajo, así como hacer una reflexión del estado de salud y conocimiento y desarrollo de capacidades físicas y alimentación en el ámbito de la salud, ayudando al fomento de la vida y hábitos saludables.</p>					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la importancia de la asignatura en el desarrollo físico y mental - Reflexionar acerca de objetivos a corto, medio y largo plazo durante el curso - Crear cohesión grupal inicial - Analizar publicidad o información en la red sobre alimentación - Diferenciar, desarrollar y evaluar las capacidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad - Fomentar hábitos saludables a través de diferentes formatos 					
Relación con ODS 2030		ODS3. Salud y bienestar		Relación con otras materias	Biología
Producto final		Cuenta de Instagram (profesor) Promoción vida saludable: cartel, vídeo, propuesta de circuitos...			

Competencias específicas	Descriptorios operativos	Criterios de evaluación
1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 1.6
Saberes básicos		
<p>A1. Salud física: control de la frecuencia cardiaca y RPE como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>A2. Registro y autorregulación de la actividad física semanal, en función de las capacidades físicas trabajadas.</p> <p>A3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>A6. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>B7. Pautas de higiene tras la práctica de actividad física.</p> <p>C5. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia a través de diferentes sistemas de entrenamiento (HIIT, circuitos...)</p> <p>C8. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>F3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (circuitos de calistenia y parques).</p>		
Metodología		
Técnicas	Estilos	Modelos pedagógicos
Instrucción directa	Asignación de tareas Resolución de problemas	Aprendizaje servicio Aprendizaje cooperativo Modelo de educación para la salud
Recursos materiales	Espacios	Agrupamientos
Mancuernas Kettlebells Balones medicinales Esterillas Móvil	Gimnasio Pista exterior Parques	Gran grupo Grupos de 5-6
Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Presentación de la asignatura. Dinámica de presentación y ficha. Reflexión sobre objetivos. Dinámicas grupales.		2
2. Ejercicio físico. Capacidades físicas básicas. Medición de frecuencia cardiaca. RPE.		4
3. Alimentación saludable. Reflexión y análisis. Comparación con deporte competitivo.		1
4. Taller de primeros auxilios		1
5. Elaboración y exposición del producto final. Entrega de registros y planificaciones semanales.		1
Atención a la diversidad		
<p>Lesionados: participación activa en reflexiones, mediciones y elaboración del producto final saludable.</p> <p>Sin ropa deportiva: vídeo realizando las actividades propuestas del día en casa o pequeño trabajo de investigación sobre el tema tratado.</p> <p>No asiste a la sesión: actividades de refuerzo en casa y reflexiones.</p> <p>TDA: hacerle participe en la sesión, preguntándole a menudo.</p> <p>Dislexia: dinámicas donde se sienta arropado por el resto de compañeros.</p>		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Análisis de producciones Reflexiones orales y escritas Registros	Rúbrica Cuaderno del profesor Lista de control	Heteroevaluación
Transversalidad	Educación digital	
Interdisciplinariedad	Biología: bloques F y G (funcionamiento del cuerpo humano y hábitos saludables).	
Recursos y fuentes		
<p>Recomendaciones OMS: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</p> <p>Herramienta digital de diseño: Canva, Genially.</p>		

SA2. LLEGANDO LEJOS					
Nº	2	Título	Llegando lejos	Objetivos de etapa	b, c, e, h, k
Temporalización		Primer trimestre. 7 sesiones. Octubre-Noviembre.			
Justificación y contexto					
<p>Comenzamos con deportes individuales. En Guadalajara entrenan referentes olímpicas conocidas como Ana Peleteiro o Yulimar Rojas, que realizan triple salto. Como forma de iniciación en esa modalidad se aprenderán los fundamentos del atletismo y sus modalidades de forma más resumida y el salto de longitud (precursor del triple salto) de forma más extensa.</p> <p>Otros aprendizajes relacionados serán sobre tipologías corporales diferentes de distintas modalidades de atletismo, respetando cada una. También se verán todo tipo de noticias de atletismo, desde casos de dopaje y trastornos de alimentación hasta ejemplos de la diversidad en este deporte.</p>					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar la técnica del salto de longitud - Investigar otras modalidades atléticas mediante el aprendizaje cooperativo - Crear una esquema visual acerca de lo aprendido - Reflexionar acerca de noticias deportivas relacionadas con atletismo - Consolidar los conocimientos adquiridos con preguntas jugadas (Kahoot!) 					
Relación con ODS 2030		ODS5. Igualdad de género de desigualdades	Relación con otras materias	Física y Química	
Producto final		Visual thinking y exposición sobre modalidades Reflexión de una noticia			
Competencias específicas		Descriptorios operativos	Criterios de evaluación		
1		CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.2, 1.3, 1.5		
2		CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1, 2.3		
3		CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1, 3.2		
4		CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.2		
Saberes básicos					
<p>A7. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>A8. Salud mental: Tipologías corporales de deportistas y análisis crítico de modelos estéticos en los medios de comunicación, relacionados con trastornos de la conducta alimentaria (vigorexia, anorexia, bulimia... (TCA)). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>B2. Deportes individuales: conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual como triatlón.</p> <p>B8. 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>C4. Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>C6. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica del salto de longitud: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>E4. 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</p>					
Metodología					
Técnicas		Estilos		Modelos pedagógicos	
Instrucción directa		Resolución de problemas Asignación de tareas		Aula invertida Aprendizaje cooperativo Visual thinking	
Recursos materiales		Espacios		Agrupamientos	
Quitamiedos y colchonetas Metro Tiza o cinta adhesiva		Gimnasio Pista exterior Pista municipal		Gran grupo Grupos de 3-4 Grupos de 6-7	

Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Presentación: introducción al atletismo y algunas modalidades. Atletas referentes femeninos y masculinos y tipologías corporales: debate. Noticias sobre atletismo. Fichas grupales tareas.		1
2. Juegos modificados/circuito habilidades: carrera, saltos y lanzamientos. Iniciación al salto de longitud.		1
3. Práctica del salto de longitud de forma analítica y de forma global.		1
4. Exposiciones visual thinking y ejercicio/juego		3
5. Terminar exposiciones (si es necesario) y Kahoot final		1
Atención a la diversidad		
Lesionados: explicación de los ejercicios a realizar (con ayuda por el profesor) y encargado de la ficha de grupo.		
Sin ropa deportiva: explicación de los ejercicios a realizar (con ayuda por el profesor) y encargado de la ficha de grupo.		
No asiste a la sesión: elaboración de reflexiones extra.		
TDA: Juegos motivantes y de alta intensidad. Buscar modalidad que más le guste.		
Dislexia: Señalar manualmente direcciones, insistir en la técnica		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Prueba Kahoot Análisis de producciones Ficha por grupos/Observación	Respuestas Kahoot Rúbrica Fichas/Cuaderno del profesor	Heteroevaluación
Transversalidad	Educación digital Igualdad de género en el deporte	
Recursos y fuentes		
Ejemplos de noticias		
Dopaje: https://www.marca.com/atletismo/2023/04/27/644a4cacca47412e618b45ba.html		
Triada de la mujer deportista: https://www.lavanguardia.com/magazine/lifestyle/20221107/8596133/que-triada-mujer-deportista-como-afecta-salud-pvlv.html		
Polémica carera de la mujer: https://www.marca.com/atletismo/opinion/2023/05/09/645a29a122601da2758b458e.html		
Atletas transgénero: https://www.antena3.com/noticias/deportes/sueno-roto-atleta-trans-halba-diouf-excluida-juegos-olimpicos-paris-2024_20230510645bb5b2277db7000151d42e.html		

SA3. A TRES TOQUES					
Nº	3	Título	Tres toques	Objetivos de etapa	a, b, c, d, e, g, k
Temporalización			Primer trimestre. 10 sesiones. Noviembre-Diciembre.		
Justificación y contexto					
Se dará a conocer el pinfuvote como acercamiento a la táctica de deportes de red, además de practicar un deporte alternativo que facilita la inclusión. En raíz al mismo, se aplicarán sus aprendizajes para aprender voleibol. De esta manera, todo el mundo tendrá una práctica previa y se hará más dinámico y ameno, igualando competencias motrices entre alumnado.					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar calentamiento general y específico. - Conocer deportes alternativos inclusivos: pinfuvote - Trabajar de manera cooperativa para lograr la máxima participación - Aplicar la táctica del pinfuvote al voleibol - Mejorar los toques y estrategias de juego para lograr el éxito individual y colectivo 					
Relación con ODS 2030		ODS10. Reducción de las desigualdades			
Producto final		Vídeo calentamiento específico autónomo Partido			
Competencias específicas		Descriptorios operativos		Criterios de evaluación	
1		CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4		1.2, 1.3	

2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1, 2.2, 2.3
3	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1, 3.2, 3.3
4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.2
Saberes básicos		
<p>A5. Cuidado del cuerpo: importancia del calentamiento específico autónomo.</p> <p>B1. Elección de la práctica física: diferentes usos de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Clasificación de los deportes..</p> <p>B4. Deportes colectivos y deportes de adversario: integración de elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.</p> <p>B5. Los juegos y deportes alternativos: pinfuvote.</p> <p>B9. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: identificación de riesgos y medidas colectivas de seguridad.</p> <p>C1. Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas en situaciones motrices individuales y cooperativas, a través de la coordinación con los demás.</p> <p>C2. Búsqueda de la acción más óptima en función del rival y el móvil.</p> <p>C3. Delimitación de estrategias grupales 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</p> <p>C4. Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>C6. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica de gestos y saques de voleibol: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>D4. 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>		
Metodología		
Técnicas	Estilos	Modelos pedagógicos
Instrucción directa Indagación	Resolución de problemas Descubrimiento guiado	Asignación de roles Aula invertida
Recursos materiales	Espacios	Agrupamientos
Red de voleibol o cinta elástica Balones de voleibol Pelotas de goma	Gimnasio Pista exterior	Gran grupo Parejas Grupos de 6
Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Presentación de la situación e introducción teórica del pinfuvote. Técnica de golpeo y juego de motivación de cancha dividida con móvil.		1
2. Pinfuvote. 1 vs 1, 2vs2, 4vs4 y preguntas desafío.		1
3. Pinfuvote: roles de arbitraje y partidos 6 vs 6		2
4. Voleibol: reglas del voleibol, juegos de golpes y toma de contacto con el voleibol. Partes del calentamiento.		1
5. Voleibol: calentamiento específico. Situaciones de partido reducido 2 vs 2, 4 vs 6 y 6 vs 6 con indicaciones.		3
6. Competición final interclase voleibol.		2
Atención a la diversidad		
<p>Lesionados: resolución de preguntas y problemas planteados, ayudando a sus compañeros. Rol de entrenador y árbitro.</p> <p>Sin ropa deportiva: resolución de preguntas y problemas planteados, ayudando a sus compañeros. Rol de entrenador y árbitro. Reflexión después de clase.</p> <p>No asiste a la sesión: apoyo en compañeros en las siguientes clases y tiempo para practicar.</p> <p>TDA: colocarle cerca del profesor y dejar practicar en las actividades que le gustan. Preguntar a menudo acerca de lo que está haciendo.</p>		

Dislexia: garantizar comprensión preguntando y observando. Dar feedback inmediato.		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Examen tipo test Análisis de partido Observación	Respuestas examen Escala de valoración Cuaderno del profesor	Heteroevaluación Coevaluación Heteroevaluación
Transversalidad	Educación para la salud Educación para la igualdad de oportunidades	

SA4. CONOCIENDO Y FABRICANDO EL KINBALL					
Nº	4	Título	Conociendo y fabricando el kinball	Objetivos de etapa	a, k
Temporalización		Segundo trimestre. 6 sesiones. Enero.			
Justificación y contexto					
<p>Conocer otros deportes nuevos favorece la inclusión, ya que todo el alumnado parte del nivel principiante, aprendiendo a la par las reglas y funcionamiento de los deportes. Además, con motivo de la transición entre deportes de red y deportes de invasión, el deporte elegido incide en aspectos como el trabajo en equipo y coordinación entre los jugadores. También se desarrolla el juego limpio gracias a sus normas (si un equipo comete una falta, se suman dos puntos al otro).</p> <p>El alumnado desarrolla el emprendimiento con la fabricación y cuidado del material que usarán para esta situación.</p>					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Construir y reparar material deportivo - Desarrollar trabajo en equipo y estrategias en deportes cooperativos. - Realizar autoevaluaciones grupales sobre la estrategia del deporte 					
Relación con ODS 2030		ODS12. Producción y consumo responsables.	Relación con otras materias	EPVA Biología	
Producto final		Material autoconstruido Enseñanza de kinball a otras clases			
Competencias específicas		Descriptor operativo	Criterios de evaluación		
2		CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1, 2.2, 2.3		
3		CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	3.1, 3.2, 3.3		
Saberes básicos					
<p>B3. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. B5. Los juegos y deportes alternativos: kinball. B6. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. C1. Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas en situaciones motrices individuales y cooperativas, a través de la coordinación con los demás. C2. Búsqueda de la acción más óptima en función del rival y el móvil. C3. Delimitación de estrategias grupales 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. C4. Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p>					
Metodología					
Técnicas		Estilos	Modelos pedagógicos		
Instrucción directa Indagación		Asignación de tareas Resolución de problemas	Modelo de material autoconstruido		
Recursos materiales		Espacios	Agrupamientos		
Globos; Cinta transparente; Papel film; Fitball; Pelotas de goma Fichas		Gimnasio Pista exterior	Grupos de 5		

Tareas y actividades		Nº sesiones
1.	Presentación, organización de la creación del 'atomium' y retos cooperativos con globos	1
2.	Creación del atomium	1
3.	Explicación reglas kinball y juegos cooperativos y competitivos con atomium	2
4.	Juego real y transmisión de lo aprendido a otras clases.	2
Atención a la diversidad		
<p>Lesionados: observación e identificación de estrategias grupales dentro de un grupo. Sin ropa deportiva: observación e identificación de estrategias grupal dentro de un grupo. Si es de forma reiterada, trabajo sobre otro deporte alternativo. No asiste a la sesión: reflexión sobre trabajo en equipo TDA: al ser un deporte desconocido se espera que tenga motivación por conocerlo. Aun así, crear interés y mantener la atención mediante insistencia con preguntas constantes. Dislexia: repetir individualmente antes o después de la explicación las tareas a realizar</p>		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Creación del atomium Reto divulgación Observación	Diana de autoevaluación Lista de control Cuaderno del profesor	Autoevaluación Heteroevaluación Heteroevaluación
Transversalidad	Educación comunicativa	
Interdisciplinariedad	Biología Bloque E. Ecología y sostenibilidad - La importancia de los hábitos sostenibles (consumo responsable, prevención y gestión de residuos, respeto al medio ambiente, etc.)	
Recursos y fuentes		
Creación del atomium: https://www.youtube.com/watch?v=PUZOV9uahLY		

SA5. CREANDO ESTRATEGIA					
Nº	5	Título	Creando estrategia	Objetivos de etapa	a, c, d, e, f, g, k
Temporalización			Segundo trimestre. 12 sesiones. Febrero-Marzo.		
Justificación y contexto					
Se quiere trabajar con deportes alternativos de invasión para dar a conocer otro tipo de deportes con la misma lógica interna (ultimate frisbee).					
Además, se contextualizará en el deporte real de un club deportivo mediante el desarrollo del Modelo de Educación Deportiva (MED) con la asignación de roles para la pretemporada y temporada, que les harán desarrollar creatividad, iniciativa, sentido crítico y habilidades sociales.					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Practicar un deporte de invasión alternativo - Desarrollar o perfeccionar los fundamentos tácticos de los deportes de invasión: desmarque, lanzamientos, recepciones, ataque y defensa. - Aplicar procesos de toma de decisiones - Desarrollar funciones de diferentes roles deportivos - Desarrollar habilidades sociales y valores: comunicación, compañerismo y honestidad 					
Relación con ODS 2030		ODS4. Educación de calidad ODS10. Reducción de las desigualdades		Relación con otras materias	
Producto final		Ficha grupal Desarrollo de las sesiones			
Competencias específicas		Descriptorios operativos		Criterios de evaluación	
1		CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4		1.3	
2		CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3		2.1, 2.2, 2.3	
3		CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3		3.1, 3.2, 3.3	

Saberes básicos		
B4. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios.		
B5. Los juegos y deportes alternativos: ultimate.		
B9. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: identificación de riesgos y medidas colectivas de seguridad.		
C1. Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas en situaciones motrices individuales y cooperativas, a través de la coordinación con los demás.		
C2. Búsqueda de la acción más óptima en función del rival y el móvil.		
C3. Delimitación de estrategias grupales 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.		
C4. Capacidades perceptivo-motrices: esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
D1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
D3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.		
D4. 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.		
Metodología		
Técnicas	Estilos	Modelos pedagógicos
Indagación	Asignación de tareas Resolución de problemas	Modelo de educación deportiva
Recursos materiales	Espacios	Agrupamientos
Frisbees Conos, setas Material de entrenamiento (mancuernas, escaleras, vallas...) Esterillas	Gimnasio Pista exterior	Gran grupo Individual Grupos de 6-7
Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Presentación de la situación de aprendizaje y metodología Introducción al ultimate. Creación de grupos y asignación de roles. Ficha de grupo.		1
2. Dinámicas grupales de cohesión y estrategia		1
3. Pretemporada		3
4. Temporada		5
5. Evento final		1
6. Evaluación test y preguntas cortas		1
Atención a la diversidad		
Lesionados: desarrollo de roles que puedan realizar.		
Sin ropa deportiva: desarrollo de su rol y reflexión de lo realizado en la sesión.		
No asiste a la sesión: Si falta a más de dos sesiones pequeño trabajo teórico sobre el deporte.		
TDA: crear interés y mantener la atención mediante insistencia con preguntas constantes.		
Dislexia: repetir individualmente antes o después de la explicación las tareas a realizar.		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Observación Fichas grupales/Diario reflexivo Autoevaluación grupal Autoevaluación individual	Escala de valoración Fichas/Diario Autoevaluación	Heteroevaluación Heteroevaluación Autoevaluación
Transversalidad	Aprendizaje competencial	
Interdisciplinariedad	EPVA: creación del escudo	

SA6. ¿CÓMO ESTÁS?					
Nº	6	Título	¿Cómo estás?	Objetivos de etapa	a, b, c, d, h, k
Temporalización		Segundo trimestre. 5 sesiones. Abril.			
Justificación y contexto					
<p>La sociedad cada vez es más estresante. Cada vez hay más adolescentes con problemas o trastornos de estrés y ansiedad. Conocer y aplicar técnicas de relajación en momentos apropiados pueden ser un alivio y contribuir al bienestar personal y social.</p> <p>Aprendiendo este recurso para momentos tensos podrán hacer frente a adversidades de forma distinta y abordarlas de otra manera.</p> <p>Retó: ¿A qué podemos acudir cuando nos sentimos enfadados/tristes u otras emociones poco agradables?</p>					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a identificar sentimientos y emociones en situaciones deportivas - Desarrollar empatía hacia las emociones de los demás - Realizar técnicas de relajación - Conocer aplicaciones que ayuden a la gestión emocional 					
Relación con ODS 2030	ODS3. Salud y bienestar		Relación con otras materias	Biología	
Producto final	Diario reflexivo Exposición recursos				
Competencias específicas	Descriptores operativos		Criterios de evaluación		
1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4		1.2, 1.6		
2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3		2.3		
Saberes básicos					
<p>A4. Educación postural: mejora de la postura y dolor a través de movimientos, posturas y estiramientos de yoga. Ergonomía en actividades cotidianas sedentarias.</p> <p>D1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>F2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>					
Metodología					
Técnicas	Estilos		Modelos pedagógicos		
Instrucción directa	Asignación de tareas		-		
Recursos materiales	Espacios		Agrupamientos		
Esterillas Toalla	Gimnasio		Individual Gran grupo Grupos de 4		
Tareas y actividades				Nº sesiones	
1. Presentación de la situación de aprendizaje. Reflexión sobre salud mental, adolescencia y emociones. Vídeo introductorio y datos. Cuestionario/reflexión individual. Propuesta activa y digital: bicicleta.				1	
2. Actividad física/juegos motores + Técnicas de relajación (respiración, yoga y mindfulness)				3	
3. Trabajo expositivo sobre aplicaciones para la regulación emocional/relajación				1	
Atención a la diversidad					
<p>Lesionados: en aquellas actividades que no puedan realizar corregirán errores de los compañeros.</p> <p>Sin ropa deportiva: participarán en la organización de la clase</p> <p>No asiste a la sesión: se realizará un repaso de lo visto en la sesión con ayuda de los demás compañeros</p> <p>TDA: se ubicará cerca de la profesora y se insistirá en los beneficios de las técnicas para él.</p> <p>Dislexia: se observará continuamente para comprobar que está entendiendo y haciendo lo adecuado, preguntándole.</p>					
Evaluación					
Procedimientos	Instrumentos		Tipo		
Análisis diario reflexivo Observación Trabajo 'ayuda digital' Captura app bicicleta (hasta final de curso).	Lista de control Cuaderno del profesor Lista de control		Heteroevaluación Heteroevaluación Coevaluación		

Técnicas	Estilos	Modelos pedagógicos
Instrucción directa Indagación	Mando directo modificado Asignación de tareas Descubrimiento guiado	-
Recursos materiales	Espacios	Agrupamientos
Móvil, Folios, Objetos, Lápices, Rotuladores	Gimnasio Patio Parte del pueblo Toledo centro	Gran grupo Parejas; Tríos Grupos de 4-5
Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Fundamentos de la orientación y modalidades. Técnicas para orientarse.		1
2. Taller de primeros auxilios. Situaciones en entornos naturales.		1
3. Orientación y geocaching en el centro educativo y Kahoot		4
4. Organizando una búsqueda del tesoro fuera del centro		2
5. Actividad complementaria: descubriendo Toledo		1
Atención a la diversidad		
Lesionados: ayuda con interpretación y creación de mapas y resolución de retos.		
Sin ropa deportiva: encargado de la organización y materiales y puntuación negativa para el equipo y realización de la sesión menos los retos físicos.		
No asiste a la sesión: elaboración de pequeños trabajos o creación de actividades desde casa.		
TDA: realizar retos creativos de dificultad adaptada al nivel de la clase para evitar desmotivación		
Dislexia: ofrecer ayuda y trabajar en equipo con sus compañeros.		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Fichas diarias y observación Kahoot Prueba práctica Prueba práctica	Fichas/Cuaderno del profesor Respuestas Kahoot Escala de valoración Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación Coevaluación
Transversalidad	Educación en valores Educación medioambiental Educación digital	
Interdisciplinariedad	Geografía e Historia, Biología. Los retos de las pruebas serán sobre conocimiento general de las otras materias que cursan, adaptadas a lo que ya saben.	
Recursos y fuentes		
Web Oficial Geocaching: https://www.geocaching.com/play Geocaching por CLM: https://www.facebook.com/CMMediaes/videos/practicamos-geocaching-en-compa%C3%B1%C3%ADa-cmm/2891194341135711/		

SA8. AHORA DIME SIN PALABRAS					
Nº	8	Título	AHORA DIME SIN PALABRAS	Objetivos de etapa	a, b, d, g, k, m
Temporalización		Tercer trimestre. 10 sesiones. Mayo-Junio.			
Justificación y contexto					
El final de curso del alumnado debe ser entretenido y alegre. La confianza adquirida durante todo el curso les ayudará a desarrollar al máximo su creatividad y el trabajo en equipo para lograr realizar una representación de mimo a través de alguna temática. Se trabaja la creatividad, iniciativa y autonomía.					
Objetivos didácticos					
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicarse a través del cuerpo - Coordinar movimientos entre varias personas - Trabajar en equipo de forma respetuosa - Autoasignarse roles dentro de una representación 					
Relación con ODS 2030		ODS4. Educación de calidad ODS10. Reducción de las desigualdades	Relación con otras materias	Lengua Plástica	

Producto final	Anuncio con mímica	
Competencias específicas	Descriptorios operativos	Criterios de evaluación
2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1
4	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4.1, 4.2, 4.3
Saberes básicos		
<p>B8. 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>D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D4. 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>E1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>E2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal (mimo).</p> <p>E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: anuncio mímico.</p> <p>E4. 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.</p> <p>E5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>		
Metodología		
Técnicas	Estilos	Modelos pedagógicos
Indagación	Resolución de problemas	-
Recursos materiales	Espacios	Agrupamientos
Cualquiera del material disponible y aportados por el alumnado	Gimnasio Pista exterior	Gran grupo Parejas Grupos de 5-6
Tareas y actividades		Nº sesiones
1. Presentación y dinámicas grupales de desinhibición		2
2. Comunicación no verbal y juegos de dramatización		3
3. Preparación de la puesta en escena. Debates.		4
4. Exhibición y concurso.		1
Atención a la diversidad		
<p>Lesionados: elegir una temática en la que se pueda incluir</p> <p>Sin ropa deportiva: ayuda a compañeros en el montaje, reflexión de expresión corporal cómoda e incómoda y comparativa con la ropa</p> <p>No asiste a la sesión: se registra la falta</p> <p>TDA: grupo de compañeros comprometidos que le ayuden a centrarse</p> <p>Dislexia: repetición de las explicaciones y por parte de sus compañeros y dejar tiempo de práctica suficiente</p>		
Evaluación		
Procedimientos	Instrumentos	Tipo
Anuncio temático Observación Debate	Diana de autoevaluación/Rúbrica Cuaderno del profesor Respuestas orales	Autoevaluación/Coevaluación Heteroevaluación Heteroevaluación
Transversalidad	Educación emocional	
Interdisciplinariedad	Proyecto interdisciplinar emociones (Anexo XIII)	
Recursos y fuentes	Diversión con la mímica en Masterchef: https://www.youtube.com/watch?v=RLlyvqHXni4	

9. Metodología

La metodología didáctica, según la definición de la legislación anterior (Real Decreto 1105/2014) es “un conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”. Delgado Noguera y Sicilia (2002, como se citó en Navarro et al., 2020) lo nombran como intervención didáctica y es “la actuación del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje con la intención de educar y enseñar”.

Se desarrollan los siguientes apartados de la metodología de esta programación en base a las pautas de González-Rivera y Campos-Izquierdo (2014):

9.1 Principios metodológicos

Las propuestas partirán de centros de interés del alumnado, resolviendo problemas desde sus aprendizajes o experiencias previas junto con los aprendizajes nuevos, dotando de significado al aprendizaje y adaptándolo a su sistema interno, de manera que se refuerce la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad, buscando en todo momento la forma de transferir lo que aprenden a su vida fuera de la asignatura y del centro. Las tareas serán de cierta complejidad, adaptada a cada grupo o individualmente, para que pueda suponer un reto para el alumnado. La adquisición y el desarrollo de las competencias clave se verán favorecidos por metodologías que pongan al alumnado como personaje principal de su propio aprendizaje, en tareas o retos en los que tengan que buscar soluciones creativas y que les motive, por ello, se trata de desarrollar metodologías activas con fundamento (Rodríguez et al., 2022). Así, las situaciones constituyen un componente esencial en la etapa que permite aprender a aprender y sentar las bases para el aprendizaje a lo largo de la vida.

El principio prioritario de esta programación es proporcionar a todo el alumnado oportunidades de éxito y bienestar dentro del mundo de la actividad física. De esta manera, las situaciones de aprendizaje y actividades desarrolladas tendrán un carácter abierto e inclusivo, llevando a cabo los principios del Diseño Universal del Aprendizaje (DUA), con el objetivo de convivir con las posibles diferencias entre el alumnado, ya sean de tipo cognitivo, sensorial, motor y/o culturales. Se llevará a cabo proporcionando diversas herramientas para la implicación (el por qué), de representación (el qué) y de acción y expresión (el cómo). Es decir, hacer interesante, accesible y útil la Educación Física para todos. “Si enseñamos a los niños a aceptar la

diversidad como algo normal, no será necesario hablar de inclusión sino de convivencia” (Comín, 2014).

Se proponen diversos modelos pedagógicos, como el modelo de educación para la salud en la primera situación de aprendizaje, y modelos de enseñanza deportiva, como el modelo de educación deportiva para deportes de invasión, el modelo comprensivo para deportes de red y el modelo ludotécnico para la enseñanza del salto de longitud. Además de otros que vinculan aprendizajes de carácter transversal como el modelo de material autoconstruido (Fernández-Río et al., 2016).

9.2 Métodos de enseñanza

Según la clasificación de Delgado (1991, como se citó en González y Campos, 2014), los métodos que se llevarán a cabo en esta programación serán de carácter inductivo, donde se le da mayor libertad al alumno, y deductivo, en el que actúa de forma más pasiva. El cambio entre métodos será llevado a cabo según la tarea, situación de aprendizaje y actitud del alumnado. Por ello, también se combinará el método de enseñanza mediante instrucción directa con el método de enseñanza mediante la búsqueda, intentando desarrollar este último en mayor medida.

9.3 Técnicas de enseñanza

Es la forma de intervención del profesor para comunicar lo que se quiere enseñar (Navarro et al., 2020, pg. 22). Las técnicas de enseñanza que se aplicarán son la técnica de enseñanza por instrucción directa para explicar técnicas claras como primeros auxilios, en el salto de longitud, técnica de toques y saques de voleibol y patrones de movimiento como ejercicios de fortalecimiento o flexibilidad y los momentos en los que se quiera guiar el aprendizaje de manera más tradicional. La técnica por indagación también está presente en muchas de las situaciones de aprendizaje, ya que se desarrolla en la toma de decisiones autónoma de los deportes cooperativos y de oposición propuestos y en actividades creativas como la mímica o la creación del ‘atomium’ y del circuito de geocaching.

9.4 Estilos de enseñanza

Son el conjunto de interacciones que se llevan a cabo para enseñar (Navarro et al., 2020, pg. 23). Basándonos en las aportaciones de los estilos de enseñanza de Delgado (1991), Mosston y Ashwoth, (1993) y Viciana y Delgado (1999), como se citó en González y Campos, (2014) se desarrollan varios de distintos bloques: los estilos individualizadores para enfocarse en el alumnado de forma individual; los socializadores, por la interacción con los demás; y

cognitivos, ya que la involucración de los procesos de pensamiento y reflexión forman la base del aprendizaje. De forma que se desarrolla el mando directo modificado en la enseñanza de las técnicas de primeros auxilios, la asignación de tareas y resolución de problemas, de forma aislada o combinada, como estilos principales en las sesiones y, alguna vez, el descubrimiento guiado, desarrollando una forma de enseñar más libre que fomente la creatividad del alumnado. De esta manera, en las primeras situaciones de aprendizaje se partirá de unas actividades enseñadas y guiadas por el profesor, aunque en ocasiones deben investigar para hallar una solución. A medida que avanza el curso se va dotando de mayor autonomía al alumnado para que desarrolle confianza en buscar nuevas formas de realizar las actividades y crearlas ellos mismos.

9.5 Estrategias en la práctica

Según la clasificación de Bañuelos (1986), como se citó en González y Campos (2014), se desarrollarán tanto estrategias globales, que predominan durante el transcurso de situaciones de aprendizaje con modelos que priman sobre la táctica y estrategia, como analíticos, al incidir sobre aspectos de la técnica tanto en deportes individuales como colectivos. De forma global, se desarrollan la estrategia global pura, polarizando la atención y modificando la situación real, a la hora de incidir en algún aspecto táctico o para abordar dificultades que haya observado el profesor. De forma analítica, se desarrollan la estrategia analítica pura, analítica secuencial y analítica progresiva, en función de la sesión y el momento de aplicación, sobre todo en aspectos técnicos de los que no se tenga dominio. En muchos casos se aplicará la estrategia en la práctica mixta.

9.6 Tipos de feedback

Los diferentes tipos de feedback (Sánchez Bañuelos (1992), como se citó en González y Campos (2014)), que se van a emplear para que el alumnado obtenga retroalimentación tanto de procesos como resultados serán de tipo concurrente, terminal, retardado, descriptivo, evaluativo, comparativo, explicativo y afectivo, tanto individual, como a pequeños grupos y, si es necesario, de forma masiva, al gran grupo. Se cree más conveniente el individual al detectar dificultades o logros individuales, de forma que el alumnado sienta que el profesor está involucrado con su aprendizaje. También, se tratará de dar feedback concurrente para mantener la motivación en las actividades y, en la mayoría de casos, se intentará que sea descriptivo y explicativo de manera que el alumnado comprenda el por qué y para qué de sus acciones o errores.

9.7 Organización del alumnado

Se proporcionarán todo tipo de agrupamientos: individual, parejas, tríos, pequeños grupos hasta gran grupo, priorizando el aprendizaje por pequeños grupos de 4 a 6 personas en la mayoría de situaciones de aprendizaje. También se tendrá en cuenta la afinidad del alumnado entre sí y las necesidades de socialización con el resto del grupo, favoreciendo el clima de confianza para que todos puedan y quieran trabajar con todos, a pesar de las diferencias individuales.

10. Recursos didácticos

A continuación, se exponen los diferentes recursos didácticos, según la división citada en González y Campos (2014).

10.1 Recursos espaciales

Dentro del centro se cuentan con tres espacios fundamentales para el desarrollo de las clases: el aula asignada a principio de curso a cada grupo, que se usará para momentos puntuales como sesiones de teoría o para días de lluvia en los que no se disponga de espacio cerrado; gimnasio y pista exterior, que se utilizaran de forma alterna en las dos sesiones semanales de Educación Física.

10.2 Recursos materiales

En cuanto a los recursos didácticos con los que se cuenta, son los siguientes (Heredia, 2004, como se citó:

- Medios impresos: apuntes, fichas de trabajo y fichas de autoevaluación/coevaluación, cuestionarios.
- Medios visuales fijos: carteles de hábitos saludables y elementos creados por alumnos.
- Medios visuales fijos proyectados: presentaciones, vídeos, imágenes y noticias.
- Recursos informáticos: plataforma virtual (EducamosCLM), Internet, móvil.
- Recursos soporte: proyector, pizarra blanca, rotulador, impresora/fotocopiadora.
- Recursos materiales propios de la actividad física y el deporte (Anexo V).

10.3 Recursos humanos

La utilización de recursos humanos se tendrá en cuenta en la salida de orientación, y de forma simultánea al transcurso del curso para coordinar contenidos con otros profesores como con

Biología, y con los demás profesores del departamento de Educación Física para el desarrollo de proyectos.

11. Evaluación

La evaluación mide el grado de consecución de los objetivos y de las competencias establecidas, siendo este el criterio decisivo a tener en cuenta para promocionar de curso.

Según el Decreto 82/2022, “la evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas de Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora”. Esta evaluación cumple el papel de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje, convirtiendo a los estudiantes en los protagonistas del mismo y reconduciéndolos hacia una mejora constante. En todo momento el alumnado debe saber qué hace bien, qué puede mejorar y cómo hacerlo.

López-Pastor et al. (2006) establece los tipos de evaluación en función a cómo y cuándo evaluar, es decir, la finalidad, el momento y el agente evaluador. Según la finalidad, la evaluación puede ser diagnóstica, formativa o sumativa. Según el momento, inicial, continua, final o puntual. Según el agente, heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación o evaluación compartida.

En esta programación se realizará una evaluación diagnóstica a principio de curso, formativa durante todas las situaciones de aprendizaje y sumativa al final de cada situación de aprendizaje. En cuanto a los agentes, se tratará de que haya tanto heteroevaluación por parte del profesor como coevaluación entre iguales y autoevaluaciones individuales o grupales para favorecer que el alumnado sea consciente de su propio proceso de aprendizaje, así como el de los demás. También habrá una heteroevaluación por parte del alumnado al profesor al final de curso y para obtener feedback de cada situación de aprendizaje, en forma de diálogo.

11.1 Criterios de evaluación

Según el Decreto 82/2022, estos son los “referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”. Los criterios de evaluación se encuentran en el Anexo VI.

En la siguiente tabla se establecer unos indicadores de logro para cada criterio de evaluación.

Tabla 6.*Indicadores de logro para cada criterio de evaluación.*

CRITERIO	INDICADORES DE LOGRO
1.1	1.1.1 Es capaz de planificar actividades de actividad física saludable en un periodo de tiempo, teniendo en cuenta sus gustos y actividades preferidas. 1.1.2 Sabe autorregular el esfuerzo, respetando su propio cuerpo y sus capacidades.
1.2	1.2.1 Realiza secuencias de calentamiento con sus partes diferenciadas 1.2.2 Sabe escuchar a su cuerpo y establecer una escala de RPE según su estado. 1.2.3 Adopta o corrige la postura para prevenir el dolor causado por una mala postura en diversas situaciones. 1.2.4 Se asea cada vez que realiza actividad física.
1.3	1.3.1 Sabe y aplica el calentamiento y la vuelta a la calma como métodos para prevenir lesiones. 1.3.2 Realiza actividad física con precaución.
1.4	1.4.1 Aplica los protocolos de primeros auxilios de manera estructurada y correcta.
1.5	1.5.1 Rechaza estereotipos de cualquier tipo de sus compañeros hacia otros dentro de clase. 1.5.2 Conoce y evita comportamientos nocivos para la salud, reconociendo sus consecuencias. 1.5.3 Diferencia ente información de calidad e información falsa de las noticias y otros medios en base a criterios científicos, con actitud crítica.
1.6	1.6.1 Investiga y prueba aplicaciones digitales que faciliten el desarrollo de actividad física.
2.1	2.1.1 Participa de manera activa de forma individual. 2.1.2 Colabora con los compañeros en actividades de carácter cooperativo. 2.1.3 Elabora y completa fichas individuales o grupales sobre el desarrollo, actitud y participación individual y grupal.
2.2	2.2.1 Adapta sus acciones en función a la acción de compañeros, adversario o móvil en juego. 2.2.2 Toma y ejecuta decisiones con confianza tras percibir los procesos del entorno. 2.2.3 Autorreflexiona de forma crítica sobre su actitud y participación en diversas actividades.
2.3	2.3.1 Utiliza sus capacidades físicas con esfuerzo para resolver problemas motrices dentro de diferentes deportes y actividades. 2.3.2 Muestra coordinación corporal adecuada para su etapa en diferentes tareas.
3.1	3.1.1 Participa en las sesiones asumiendo un rol establecido 3.1.2 Favorece el fair play y rechaza la competitividad desmedida autogestionando sus emociones
3.2	3.2.1 Colabora con un grupo de clase, participando activamente en las decisiones para lograr un objetivo común.
3.3	3.3.1 Sociabiliza con el resto de compañeros durante la práctica de actividad física. 3.3.2 Desarrolla habilidades sociales dialogando asertivamente frente a conflictos o actitudes no respetuosas.
4.1	4.1.1 Comprende la existencia de diferentes modalidades según la cultura. 4.1.2 Comprende el valor y uso del deporte en la sociedad actual.

	4.1.2 Respetar diferentes modalidades deportivas, atendiendo a su evolución y contextualización.
4.2	4.2.1 Identificar factores que contribuyen al mantenimiento de estereotipos y actuando frente a los mismos, a través del conocimiento y difusión de referentes de distintos géneros.
4.3	4.3.1 Crear composiciones colectivas utilizando la expresión corporal como medio de comunicación 4.3.2 Utiliza la técnica expresiva de mímica para expresar un mensaje significativo
5.1	5.1.1 Participa activamente en actividades en entornos naturales terrestres 5.1.2 Minimiza el impacto ambiental no ensuciando el entorno y tomando acciones para la limpieza del mismo.
5.2	5.2.1 Organiza un circuito de geocaching con diferentes postas multidisciplinares en el medio urbano

11.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación

Según la Orden 186/2022, de 27 de septiembre, los procedimientos de evaluación continua serán variados y descriptivos, para facilitar la información a los demás miembros de la comunidad educativa y al propio alumnado, del desarrollo conseguido en cada una de las competencias clave y del progreso de la asignatura. Así como, los instrumentos servirán para que el alumnado y el profesorado evalúen el aprendizaje y el desarrollo de la práctica docente, de manera que los mismos serán variados, accesibles, flexibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje.

Los procedimientos que se utilizarán, según la clasificación de Hamodi et al. (2015) son la observación, el análisis de producciones del alumnado (tanto prácticas como teóricas), pruebas de evaluación (Kahoot, cuestionarios...), autoevaluaciones y coevaluaciones.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, serán variados, usando listas de control, escalas de valoración, rúbricas, portafolio personal, reflexiones orales y escritas, las diferentes respuestas aportadas en debates y pruebas teóricas, el cuaderno del profesor y fichas de seguimiento.

11.3 Criterios de calificación

Calificar es una actividad más restringida que evaluar. Es la expresión cualitativa o cuantitativa del juicio de valor que se emite sobre la consecución de logros del alumnado, como el grado de suficiencia o insuficiencia, resultado de algún proceso evaluador (Ruiz, 2009).

Se evaluarán procedimientos, conocimientos y actitudes del alumnado, a través de los criterios de evaluación repartidos a través de los mencionados procedimientos e instrumentos de

evaluación. En la tabla 7 se muestran los instrumentos y criterios de evaluación con el peso en porcentaje asignado para cada uno dentro de cada situación de aprendizaje.

Tabla 7.

Instrumentos y criterios de evaluación y calificación de las situaciones de aprendizaje

SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS	PESO (%)	TRIMESTRE (%)
SA 1	Lista de control (2%) Rúbrica (5%) Cuaderno del profesor (3%)	1.1 1.2, 1.6 1.2, 1.3, 1.5	10%	35%
SA 2	Kahoot (2%) Rúbrica (4%) Fichas/Cuaderno del prof (4%)	1.5, 3.1, 3.2, 4.2 1.2, 1.3, 2.1, 2.3	10%	
SA 3	Respuestas examen (3%) Escala de valoración (7%) Cuaderno del profesor (5%)	2.1, 2.2, 2.3, 3.2, 1.2, 1.3, 3.1, 3.3, 4.2	15%	
SA 4	Diana de autoevaluación (3%) Lista de control (4%) Cuaderno del profesor (3%)	2.1, 3.1, 3.3 3.2 2.2, 2.3	10%	35%
SA 5	Escala de valoración (8%) Fichas/Diario (6%) Autoevaluación (6%)	1.3, 2.3, 3.1 3.3 2.1, 2.2, 3.2	20%	
SA 6	Lista de control (het) (2%) Cuaderno del profesor (1%) Lista de control (co) (2%)	2.3 1.2 1.6	5%	
SA 7	Fichas/Cuaderno del prof (4%) Respuestas Kahoot (2%) Escala de valoración (6%) Lista de control (3%)	2.3, 5.1, 5.2 2.1, 5.1, 5.2 1.4	15%	30%
SA 8	Diana de autoevaluación (5%) Rúbrica (6%) Respuestas orales (4%)	2.1 4.3 4.1, 4.2	15%	
Total			100%	100%

11.4 Medidas de recuperación

Para poder recuperar una evaluación, el alumnado deberá realizar un test de habilidad, prueba práctica o proyecto relacionado con la situación de aprendizaje en las que se recibió una nota insuficiente, pudiendo acompañarse de otro tipo de prueba teórica, dependiendo del caso.

En caso desfavorable en esta evaluación, en la recuperación final, se deberá superar examen con preguntas tipo test, de respuesta corta y reflexivo con los contenidos suspensos y los tests de habilidades que se consideren.

11.5 Evaluación de la práctica docente

La evaluación de la práctica docente servirá para conocer el grado de adecuación de la planificación y desarrollo de las actividades y contenidos de enseñanza-aprendizaje, de forma

que tanto profesorado como alumnado reflexionen sobre el curso y formas de mejorar la educación. Para evaluar la práctica docente se utilizará la autoevaluación del profesor (Anexo VIII) y la heteroevaluación por parte del alumnado mediante un cuestionario anónimo (Anexo IV).

12. Medidas de Atención a la diversidad

El Decreto 82/2022, de 12 de julio, en consonancia con lo establecido en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, respecto a los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado, nombra que se aplicarán adaptaciones organizativas y curriculares de atención a la diversidad, orientadas a facilitar el desarrollo de competencias y la consecución de los objetivos a todo el alumnado como respuesta a sus diferentes ritmos, estilos y motivaciones de aprendizaje. En el Capítulo IV se reflejan las medidas de inclusión educativa desde artículo 28 al 32, enfocado en la atención a las diferencias individuales, alumnado con necesidades educativas especiales, dificultades específicas de aprendizaje, integración tardía en el sistema educativo español y con altas capacidades intelectuales.

En este grupo no se encuentra ningún caso de necesidades educativas especiales, por lo que no se realizarán adaptaciones curriculares significativas, que son las que afectan a los elementos curriculares (objetivos, saberes básicos y criterios de evaluación). Sin embargo, sí se realizarán adaptaciones no significativas para el alumnado con necesidades de apoyo educativo y otros casos y situaciones a las que se tendrá que atender para facilitar el mejor proceso de enseñanza y aprendizaje posible, que se basan en modificaciones metodológicas. Se aplicarán adaptaciones a partir de las medidas ordinarias que mencionan González y Campos (2014), a consultar en el Anexo X.

Las situaciones que se atenderán son las siguientes:

12.1 Alumnado lesionado

Lesión de corta duración: con el justificante médico se sabrá si puede o no realizar actividades motrices alternativas, ya que debe especificar el tipo de lesión y movimientos a evitar. Las medidas serán las siguientes:

- *Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas:* conocer la lesión y su dificultad en el desarrollo de algunas actividades, adaptando el tiempo dedicado a la actividad para que pueda practicarse con éxito.

- *Desarrollo de estilos de enseñanza que favorezcan la participación:* favorecer estilos de enseñanza variados para aquellas actividades que no pueda realizar, estableciendo roles como observador, ayudante, árbitro, anotador o proporcionar feedback.
- *Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades:* dedicar más tiempo en las ejecuciones de las tareas, reducir espacios para tener que desplazarse menos, agruparle con más alumnos para que ayuden a equilibrar sus limitaciones, según el nivel y tipo de lesión.

Lesión de larga duración: se necesitará el justificante médico para un mejor conocimiento de la lesión y se crearán actividades alternativas que no impliquen ningún tipo de riesgo para el alumno.

- *Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de profundización y de consolidación:* reflexiones o pequeños trabajos teóricos sobre lo visto en clase o investigando sobre el tema.
- *Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades:* posibilidad de dedicar un espacio para realización de tareas propuestas, trabajo con materiales del Aula Virtual o Internet, agrupaciones en las que se necesite un rol externo como observador, árbitro...

12.2 Alumnado que no acude a clase

Con faltas injustificadas: alumnado que pierde clase por motivos personales.

- *Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno:* comunicación con la familia y el alumno/a para comprender su situación y animar a asistir a clase. Se dará oportunidad de recuperar el contenido al volver al aula y en casa.

Con faltas justificadas: comúnmente son los casos por enfermedad.

- *Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno.* Se contactará con él/ella o con la familia para conocer su estado y se crearán y compartirán contenidos de forma remota relacionados con los aprendizajes correspondientes.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado:* comunicación telemática y a través del Aula Virtual para que siga los contenidos de manera remota.

- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback*; reforzar las tareas hechas desde casa de manera inmediata y comunicar lo realizado en clase.

12.3 Alumnado que no asiste con ropa adecuada

El alumnado que acude dos o más días con ropa no adecuada a la práctica deportiva será penalizado en la parte actitudinal para esa SA. A parte se proponen las siguientes medidas:

- *Creación de un clima afectivo, donde el alumnado no tema expresar sus dificultades y limitaciones*: puede haber una causa para no querer acudir con ropa deportiva, por lo que primará la actitud comprensiva del profesor.

12.4 Alumno con déficit de atención (TDA)

La conducta de este alumno presenta recurrente desatención y dificultad para atender en la clase, por lo que se facilitarán acciones metodológicas para reducir las distracciones y aumentar su participación en el aula.

- *Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo y actividades de consolidación*: secuenciar las tareas en varias fases para una mejor comprensión y realizar actividades de consolidación que demuestren lo aprendido. Si hubiera alguna carencia se propondrán actividades de refuerzo. Paralelamente, se podrán compartir actividades que favorezcan la concentración como recurso.
- *Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos*: favorecer los roles y darle responsabilidad al alumno.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado*: todas las actividades requerirán de una demostración práctica, pudiendo recurrir al alumno como modelo para comprender la actividad participando activamente. Además, se procurará que el alumno se sitúe cerca del profesor para cualquier explicación y se utilizarán explicaciones cortas y fáciles. Si hubiera que desarrollar un tema más largo se facilitará material o explicaciones individualizadas.
- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de Feedback de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos*: interaccionar continuamente con el alumno y resaltar sus pequeños logros, animándole a seguir.

- *Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo:* compartir progresos y dificultades y establecer unas normas de organización. También hablar recurrentemente con la familia.

Además, se proponen una serie de medidas como no recriminarle su falta de atención, ser empáticos con su situación y concienciar al resto de alumnado de ello.

12.5 Alumna con dislexia

Los disléxicos son alumnos que presentan dificultades de aprendizaje de la lectoescritura y comprensión, además de en habilidades motrices relacionadas con la coordinación y la orientación espaciotemporal, manifestadas en su incapacidad para discriminar izquierda-derecha y arriba-abajo, es decir, dificultades de lateralidad (Rodríguez, 2012). Las medidas metodológicas que se seguirán son las siguientes:

- *Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas:* dar tiempo suficiente para el procesamiento de la información y la ejecución de las tareas.
- *Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades:* posibilidad de dedicar más tiempo en pruebas orales o escritas, crear un espacio cómodo para realización de pruebas prácticas, materiales de colores para dar indicaciones y crear grupos con las personas con las que se sienta cómoda.
- *Modificación de determinados elementos estructurales del juego:* adaptación de reglas, número de jugadores, espacios o tiempos, según el juego y si es conveniente para mayor participación y dinamismo.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado:* proporcionar explicaciones individualizadas después de la explicación grupal y demostraciones prácticas de las tareas, además de medios visuales manuales o auxiliares para discernir entre izquierda-derecha y arriba-abajo como símbolos, códigos de colores o puntos de referencia.
- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de Feedback de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos:* refuerzo permanente de los pequeños logros obtenidos o correcciones inmediatas para reconducir sus procesos de trabajo.

- *Creación de un clima afectivo, no se tema expresar sus dificultades y limitaciones:* creación de un espacio de confianza dentro del grupo y con el profesor, para que pueda comunicar en cualquier momento dificultades o sensaciones.
- *Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico:* preocuparse por el progreso de la alumna en otras materias y compartir los propios de la asignatura.

13. Enseñanzas transversales e interdisciplinariedad

Siguiendo el punto 5 del Artículo 6 del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, además del Artículo 38 donde viene establecido el desarrollo del Plan de Lectura, la programación contribuye al desarrollo de las siguientes enseñanzas transversales:

- *Comprensión lectora, expresión oral y escrita:* a través de lecturas de noticias o información relacionada con algún deporte y reflexión oral y escrita de diversos temas tratados en forma de debate, pregunta-respuesta o trabajo.
- *Comunicación audiovisual y la competencia digital:* creación de un elemento audiovisual para el fomento de la vida saludable e investigación de apps útiles para el área de la salud e investigación, análisis y filtración de información de la red.
- *Emprendimiento social y empresarial:* Se realizarán actividades en grupos en los que se fomentará la autonomía e iniciativa para que
- *Fomento del espíritu crítico y científico:* a través de desmitificación de información y creación de una mentalidad crítica y de iniciación a la cultura científica en torno a la salud: charlas científicas.
- *Educación emocional y en valores:* mediante la identificación de sus propias emociones y el aprendizaje en la gestión de las mismas, así como en resolución de conflictos y diálogo asertivo. Se trabajará el autoconocimiento y la empatía. Además, se desarrollan valores de cooperación y humildad en diversos deportes.
- *Educación medioambiental:* a través de la interdisciplinariedad con los contenidos sostenibles de Biología y el trabajo de actividad física en el medio natural y urbano.
- *Igualdad de género:* mediante el lenguaje inclusivo y eliminando estereotipos dentro del deporte, analizando noticias y sucesos para tratar este tema y colaborando en grupos generalmente de carácter mixto.

- *Creatividad*: presente en la mayoría de productos competenciales, se valorará positivamente dentro de la evaluación.

Igualmente se fomentarán dentro de las materias, de manera transversal, la educación para la salud, incluida la educación afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

En cuanto a la interdisciplinariedad, se define como el establecimiento de relaciones entre disciplinas, con el objetivo de favorecer un aprendizaje integrado (Díaz, 2010).

Los conocimientos trabajados en la SA1 sobre alimentación servirán para reflexionar y contrastar datos con los que se trabajan en la asignatura de biología, así como los contenidos de aspectos de una vida y hábitos saludables, como la actividad física, la higiene y el control postural y la autorregulación emocional, que se trabajarán en todas las sesiones de Educación Física. En la SA7 se trabajarán a partir de los contenidos de sostenibilidad y conocimiento del medio desarrollados en Biología, desarrollando acciones para ayudar a construir un mundo sostenible y saludable, como la limpieza del patio, el pueblo y el entorno mientras se aprende geocaching y la propuesta de creación de material autoconstruido en la SA4.

Además, en la SA7 se desarrollarán preguntas y retos basados en contenidos aprendidos de todas las asignaturas durante el curso, favoreciendo la consolidación y refuerzo de los mismos.

Tabla 8.

Relaciones interdisciplinares entre asignaturas

Saberes básicos EF	Saberes básicos Biología
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud física: Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares</p>	<p>F. Cuerpo humano.</p> <p>- Importancia de la función de nutrición.</p> <p>G. Hábitos saludables.</p> <p>- Características y elementos propios de una dieta saludable y su importancia.</p> <p>- Los hábitos saludables: su importancia en la conservación de la salud física, mental y social (higiene del sueño, hábitos posturales, uso responsable de las nuevas tecnologías, actividad física, autorregulación emocional, cuidado y corresponsabilidad, etc.)</p>

<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Asertividad y autocuidado.</p>	<p>G. Hábitos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación afectivo-sexual desde la perspectiva de la igualdad entre personas y el respeto a la diversidad sexual. La asertividad y el autocuidado.
<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. <p>Riesgos y condicionantes éticos.</p>	<p>G. Hábitos saludables.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las drogas legales e ilegales: sus efectos perjudiciales sobre la salud de los consumidores y de quienes están en su entorno próximo.
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos 	<p>E. Ecología y sostenibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La importancia de la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad, la problemática de las especies en peligro de extinción y la implantación de un modelo de desarrollo sostenible. - Las causas, naturales y antrópicas, del cambio climático y sus consecuencias sobre los ecosistemas. - La importancia de los hábitos sostenibles (consumo responsable, prevención y gestión de residuos, respeto al medio ambiente, etc.). - La relación entre la salud medioambiental, humana y de otros seres vivos: one health (una sola salud).
<p>Saberes básicos EF</p>	<p>Saberes básicos Geografía e Historia</p>
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. 	<p>A. Retos del mundo actual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultura mediática. Técnicas y métodos de las Ciencias Sociales: interpretación y elaboración de mapas, representación de gráficos e interpretación de imágenes a través de medios digitales accesibles. <p>Tecnologías de la información geográfica.</p>

14. Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias son aquellas que están vinculadas a una o varias asignaturas, como refuerzo, motivación, modo distinto de afrontar competencias, transversalidad, etc. Se planifican dentro del horario lectivo y pueden realizarse tanto dentro como fuera del centro educativo.

Para poder asistir a las actividades complementarias y extraescolares propuestas, el alumnado deberá informar a los padres y que estos firmen la autorización del Anexo XI. En la Tabla 9 se muestran las actividades que se realizarán en esta programación:

Tabla 9.

Actividades complementarias de 3º ESO B

Trimestre	Mes	Qué es
Primer trimestre	Octubre	Visita a un campeonato de atletismo
Segundo trimestre	Abril	Jornada multideporte interinstitutos
Tercer trimestre	Mayo	Visita interdisciplinar a Toledo

Fuente: Elaboración propia

A principios de curso coincidiendo con la SA2 se irá a Madrid a visitar un campeonato de atletismo. Si por cualquier circunstancia no pudiera ser posible, se investigarán acerca de otros campeonatos relacionados con los contenidos del curso o, como actividad alternativa, una mañana de patinaje sobre hielo en el Palacio de Hielo de Madrid. Como segunda actividad complementaria, los profesores de Educación Física de 3º junto con otros profesores del mismo curso de otros institutos y colaboración con alumnado de Grado Medio y/o Superior organizarán una competición de una mañana interinstitutos con deportes colectivos como fútbol o fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano y hockey. Como última actividad de cierre de curso se realizará una visita a Toledo con varios profesores que aportarán diferentes saberes a los estudiantes.

En cuanto a las actividades extraescolares, habrá jornadas de puertas abiertas en diferentes deportes por la tarde, a cargo de las escuelas y clubes de diferentes deportes de Cabanillas, en diferentes fechas durante el curso, cuando ellos consideren. Se transmitirá información desde el instituto para estar al día de las mismas. También se retransmitirá la información de rutas y salidas deportivas organizadas por el Centro Joven de Cabanillas.

15. Conclusiones y aportación personal

Esta programación es un elemento clave de la práctica educativa y el desarrollo del alumnado, para reflexionar previamente sobre los objetivos y competencias que se quieren conseguir desarrollar y consolidar en los mismos.

Es difícil determinar con anterioridad a conocer a los estudiantes lo que se quiere trabajar y lo que les motiva, ya que cada uno es un mundo distinto y lo bonito de la educación es conocerlos y que se dejen conocer en profundidad. Eso no se consigue fácilmente, ya que la adolescencia es una etapa complicada, pero con una buena disposición y capacidad de adaptación, y mostrando ser un profesor que se implica en la enseñanza y aprendizaje de su alumnado, así como que se interesa por sus vidas y sus historias, poco a poco se consigue. Con esta programación se quiere fomentar el principal hábito saludable del movimiento, a través de prácticas que provoquen diversión y curiosidad. Por ello, se tratan de desarrollar deportes en su mayoría desconocidos, conocidos por la comunidad docente como inclusivos y que fomentan la igualdad de participación, ya que cada uno tiene unas experiencias motrices distintas y hay que tratar de abarcar las máximas posibles.

También, con los contenidos que se tratan en esta programación se trata de contextualizar estos aprendizajes y reflexionar sobre el mundo que les rodea. Así, se pone el foco en la importancia de la salud, tratada tanto desde lo físico como lo mental y espiritual. Se trata de desmitificar teorías, fomentar el análisis crítico de lo que se muestra en canales de comunicación, sobre todo en las aliadas, pero a la vez peligrosas redes sociales.

En conclusión, con esta programación y sus posibles cambios en el transcurso de lo que sería el curso escolar, se quiere formar personas saludables e inteligentes, que sean capaces de adaptarse, de ser resilientes y de identificar y superar sus emociones, personas con ambiciones, pero sin obsesiones, que muestren su personalidad y su corporalidad tal como es sin miedo ni prejuicios.

16. Referencias

Allen, B. y Waterman, H. (21 de mayo de 2019). Etapas de la adolescencia. *American Academy of Pediatrics*. Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>

Ayuntamiento de Cabanillas del Campo (s.f.). Cabanillas del Campo. <https://aytocabanillas.org/ciudad/sobre-nosotros/cabanillas-del-campo/>

Comín, D. [@danielcomin]. (2 de enero de 2014). *Si enseñamos a los niños a aceptar la diversidad como algo normal, no será necesario hablar de inclusión sino de* [Tweet]. Twitter. <https://twitter.com/DanielComin/status/418737803153772545>

- Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 134, de 14 de julio de 2022.
- Delgado Noguera, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Universidad de Granada.
- Díaz, J. (2010). Educación física e interdisciplinariedad, una relación cada vez más necesaria. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 33, 7-21.
- Fernández-Río J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez-Pueyo, A. y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en Educación Física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 413, 55-75.
- González-Rivera, M. D. y Campos-Izquierdo, A. (2014). *Intervención docente en Educación Física en Secundaria y en el deporte escolar*. Editorial Síntesis.
- Gutgesell, M. y Payne, N. (2004). Issues of Adolescent Psychological Development in the 21st Century, *Pediatr Rev*, 25(3), 79–85. <https://doi.org/10.1542/pir.25-3-79>
- Hamodi, C., López Pastor, V., y López Pastor, A. (2015). Medios, técnicas e instrumentos de evaluación formativa y compartida del aprendizaje en educación superior. *Perfiles Educativos*, 37(147). <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2015.147.47271>
- Hidalgo, M. I. y Ceñal, M. J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42-46. DOI: 10.1016/S1696-2818(14)70167-2
- Hortigüela-Alcalá, D., Pérez-Pueyo, Ángel, y Hernando-Garijo, A. (2022). En búsqueda de acuerdos sobre los fines pedagógicos que han de regir en la Educación Física. *Sportis*, 8(2), 255-282. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.2.8874>
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, *Boletín Oficial del Estado*, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2006/05/03/2>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- López Pastor, V. M., Monjas Aguado, R., Gómez García, J., López Pastor, E., Martín Pinela, J., González Badiola, J., Barba Martín, J. J., Aguilar Baeza, R., González Pascual, M.,

- Heras Bernardino, C., Martín, M. I., Manrique Arribas, J. C., y Marugán García, L. (2006). La evaluación en educación física. Revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: La Evaluación Formativa y Compartida. *Retos*, 10, 31–40. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i10.35061>
- Navarro, D., Collado, J. A. y Pellicer I. (2020). *Modelos Pedagógicos en Educación Física*.
- Orden 186/2022, de 27 de septiembre, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, *Diario Oficial de Castilla-La Mancha*, 189, de 30 de septiembre.
- Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Quevedo-Blasco, V., Quevedo-Blasco, R. y Bermúdez, M. (2009). Análisis de la motivación en la práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 33-42.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato [disposición derogada]. *Boletín Oficial del Estado*, 3, de 03 de enero de 2015.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 76, de 30 de marzo de 2022.
- Rodríguez, A. F., Chicaiza, L. E., y Cusme Torres, A. C. (2022). Metodologías emergentes para la enseñanza de la Educación Física (Revisión). *Olimpia*, 19(1). Recuperado de: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/429/4292710008/index.html>
- Rodríguez, R. (2012). Orientaciones metodológicas para el mejoramiento de la coordinación motriz de los escolares primarios con síntomas de dislexia en las clases de Educación Física, EFDeportes.com, Revista Digital, 173. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd173/orientaciones-para-dislexia-en-educacion-fisica.htm>
- Ruiz, M. C (2009). Evaluación vs calificación. *Innovación y Experiencias Educativas*, 16, 1-10.

- Sanmartí, N. (20 de marzo de 2014). *Neus Sanmartí*: “Sólo aprende quien se autoevalúa”. Tiching blog: el blog de Educación y TIC. Recuperado de: <http://blog.tiching.com/neus-sanmarti-solo-aprende-quien-se-autoevalua/>
- Viciano Ramírez, J., y Delgado Noguera, M. A. (1999). The programation and didactic intervention in school sport (II). Contributions of the different styles of teaching. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 56, 17-24.
- Villalobos, J. (2003). El docente y actividades de enseñanza/aprendizaje: algunas consideraciones teóricas y sugerencias prácticas. *Educere*, 7(22), 170-176.

17. Anexos

Anexo I. SA7: Buscando el tesoro

A continuación, se presenta la ficha de la situación de aprendizaje descrita anteriormente y, posteriormente, se desarrollan más concretamente las 9 sesiones de las que consta.

Introducción

La situación de aprendizaje “Buscando el tesoro” se desarrollará durante el tercer trimestre abarcando los meses de abril-mayo en un total de 9 sesiones. Se llevará a cabo en el primer trimestre entre los meses octubre y diciembre. Se realizará posteriormente a la unidad didáctica “Nos cuidamos”, y de forma conjunta a la unidad didáctica “Condición física en piscina”.

Entre los principales objetivos que se pretenden alcanzar durante esta unidad didáctica, destacamos la adquisición de los golpes y gestos técnicos de este deporte, el conocimiento teórico de los puntos clave de la técnica de los golpes y aspectos básicos del reglamento, así como el respeto de las reglas y de los adversarios y compañeros.

Objetivos

Los objetivos de etapa del Decreto 82/2022, de 12 de julio, que se desarrollan con esta situación de aprendizaje son los siguientes:

- 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.
- 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.
- 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.

- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
- 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) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.

En cuanto a los objetivos del tercer nivel de concreción, se desarrollan los siguientes:

- j) Trabajar en equipo mediante la cooperación en actividades físico-deportivas variadas, desarrollando la creatividad, iniciativa, sentido crítico, lógica y habilidades sociales, desarrollando responsabilidad individual y grupal a través de diferentes roles.
- l) Autoevaluar y coevaluar situaciones de práctica motriz mediante la observación.
- n) Desarrollar valores dentro y fuera del deporte: comunicación, compañerismo y honestidad.
- r) Fomentar el cuidado y la preservación del medio ambiente, con una actitud proactiva.
- s) Organizar actividades físicas en el medio urbano y natural.

Competencias clave

Las competencias clave que se desarrollan a través de sus descriptores operativos y relacionadas con las competencias específicas de la materia son las siguientes:

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

Esta competencia se desarrollará a través de saberes básicos relacionados con el funcionamiento del propio cuerpo en relación con la actividad física en la SA1. Desarrollando

el descriptor STEM2, se verán los beneficios de la práctica de actividad física en el medio natural, de forma introductoria a la situación de aprendizaje.

Competencia digital (CD)

Como desarrollo del descriptor CD4, se ayudará al profesor a manejar o crear contenido para la red social conjunta y compartir las actividades realizadas. Además, se utilizarán herramientas digitales del propio móvil (GPS) y aplicaciones para ver su funcionamiento (geocaching y adventure lab).

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

El descriptor CPSAA1 se trabaja desde el inicio del curso, trabajando en su autoconcepto y autoconocimiento, así como el de los demás, de forma que favorezca la convivencia y empatía hacia los demás. El descriptor CPSAA2 también se desarrolla desde el inicio, conociendo y vivenciando la vida saludable a nivel físico y mental, así como conociendo los riesgos de ciertas acciones, en este caso, en el medio natural. El descriptor CPSAA3 se desarrollará mediante la propuesta de problemas y retos a solucionar de manera grupal, de forma que ellos mismos indaguen sobre cómo hacerlo trabajando en grupo. El descriptor CPSAA4 se lleva a cabo mediante las fichas diarias y reflexiones de las sesiones y su trabajo realizado. Por último, el descriptor CPSAA5 tiene lugar de principio a fin, con el establecimiento de objetivos y estrategias para reconducir procesos mediante la retroalimentación externa o interna.

Competencia ciudadana (CC)

El descriptor CC2 se desarrolla participando en las actividades desarrollan acciones valores sociales facilitando la convivencia de la comunidad, como la recogida y limpieza del medio. El descriptor CC3 se desarrolla en forma de análisis y reflexión de problemáticas actuales relacionadas con el cambio climático, el desarrollo sostenible y el consumo responsable. Además, la interacción con el entorno trabaja el descriptor CC4.

Competencia emprendedora (CE)

Se favorecerá esta competencia mediante el descriptor CE1 y CE2 reflexionando desde Biología y Educación Física de manera conjunta sobre el desarrollo sostenible y cómo mejorar la situación actual con propuestas de valor e innovadoras de manera asequible y realista. El descriptor CE3 se fomenta en esta situación de aprendizaje en la creación de retos por parte de los alumnos y distintos circuitos o recorridos de cachés.

Competencias específicas

En esta situación de aprendizaje se ponen en práctica la competencia 1, 2 y 5, nombradas anteriormente. Se trabajan como se describe a continuación:

La **competencia específica 1** se desarrolla con la participación en una variada gama de propuestas físico-deportivas, en este caso, las actividades en el medio natural. A través de esta experiencia sumarán un deporte a su abanico de posibilidades de realización fuera del centro, como medio de entretenimiento y movimiento. También se hace un uso responsable del móvil para el mismo.

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

La **competencia específica 2** trata de desarrollar la capacidad de adaptación personal a contextos de actividad física en el medio natural, fomentando la actitudes positivas ante cualquier circunstancia que suceda.

Se adquirirá mediante la puesta en práctica de diferentes problemas relacionados con la orientación espacial y juegos de pistas, en los que deberán colaborar en grupo para abordar los mismos, reflexionando sobre los resultados de sus acciones y reconduciendo las mismas a través del deporte de geocaching y orientación.

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

Descriptores del perfil de salida competencia específica 5

La competencia específica 5 está relacionada con algunos ODS de la Agenda 2030 en cuanto al medio ambiente. Exige el desarrollo de acciones sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. En esta situación de aprendizaje se desarrollará mediante iniciativas ya existentes como ‘Caché In, Trash Out’ durante la práctica de actividades en el medio del centro, medio urbano y natural.

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

Saberes básicos

En esta situación de aprendizaje se trabajarán distintos saberes de distintos bloques, aunque el bloque F es el predominante. A continuación, se exponen los saberes a desarrollar en las actividades:

- B10. Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
- C7. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- F1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- F4. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: adventure lab.
- F5. 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.
- F6. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación y el geocaching.
- F7. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno: Google Maps, brújula y MyMaps.
- F8. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F9. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano: geocaching.
- F10. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos

Metodología

Técnicas de enseñanza

Se empleará la técnica de instrucción directa para explicaciones precisas como qué es el geocaching y cómo se desarrolla y las técnicas específicas de primeros auxilios, impartidas por

docentes enfermeros. Aún así, la técnica de indagación estará presente dejando que los mismos busquen respuestas e investiguen formas de orientarse.

Estilos de enseñanza

Hay una variedad de estilos que fomenta las diferentes formas de aprendizaje. Se usará el mando directo modificado en el taller de primeros auxilios donde tendrán una parte de explicación y demostración junto con práctica por parte del alumnado. La asignación de tareas estará presente en la mayoría de sesiones a través de la resolución de diferentes mapas proporcionados por la profesoras. El descubrimiento guiado se asocia a la creación de propuestas de valor en forma de mapas con cachés o pistas, que fomenten lo trabajado en la situación de aprendizaje, así como conocimientos de las demás asignaturas de forma transversal.

Tipo de feedback

El tipo de feedback dependerá de las sesiones. En el taller de primeros auxilios se utilizará un feedback concurrente, descriptivo e individual durante la práctica, así como retardado y evaluativo descriptivo después de la prueba de coevaluación.

Durante las sesiones de práctica de orientación se utilizará un feedback retardado y terminal y grupal, de manera que responda a su comportamiento y acciones durante la práctica en el medio del centro, natural o urbano.

Agrupamientos

Se comenzará la situación de aprendizaje por una explicación general con el grupo entero. Posteriormente, se realizará una actividad de introducción a la orientación agrupados en parejas para que tengan mayor implicación en la práctica y ayuda mutua. Durante el taller de primeros auxilios se organizarán en tríos y durante las prácticas de circuitos de orientación y geocaching se organizarán en grupos de 4, máximo 5 estudiantes.

Recursos didácticos

Materiales

Los materiales a utilizar son muy sencillos. Se utilizará el móvil para poder investigar sobre las aplicaciones sugeridas (geocaching y adventure lab) y para el GPS integrado en el propio móvil, folios y lápices o rotuladores de colores para la creación de mapas (o el mapa ya hecho) y las pistas o retos, y diferentes objetos simples para recrear el geocaching.

Espacios

Los espacios principales para aprender sobre geocaching serán el gimnasio y, posteriormente, el patio en su totalidad. Se realizará una sesión organizada por los alumnos por una parte delimitada del pueblo que no se aleje demasiado del centro y se recurrirá al centro de Toledo como actividad complementaria.

Evaluación

La SA7 corresponde con un 15% de la tercera evaluación. Para ello, los instrumentos de evaluación se reparten en los siguientes porcentajes, teniendo en cuenta los criterios que estos evalúan:

Instrumentos de evaluación	Peso (%)	Criterios de evaluación
Fichas grupales/Cuaderno del profesor	4%	2.3, 5.1, 5.2
Respuestas Kahoot	2%	
Escala de valoración	6%	2.1, 5.1, 5.2
Lista de control	3%	1.4

Instrumentos de evaluación

Escala de valoración

Organización:

Equipo evaluador: Equipo evaluado:			
ÍTEM A EVALUAR	SI (2)	A VECES (1)	NO (0)
Explica de forma correcta el funcionamiento de la práctica			
Intervienen todos los componentes del grupo			
Están atentos a posibles dificultades, solucionándolas de forma eficaz			
Se ha atendido a lo practicado durante el curso: animación, limpieza del entorno...			
Las pruebas/retos son adecuados al nivel y corresponden con lo aprendido en el curso			
La práctica es amena y divertida			
Se ha hecho un buen trabajo de organización de la actividad			
TOTAL			

Realización:

Equipo evaluador:			
Equipo evaluado:			
ÍTEM A EVALUAR	SI (2)	A VECES (1)	NO (0)
Hay buena cohesión de grupo			
Trabajan en equipo para resolver los problemas			
Se comunican de forma asertiva, sin insultos ni faltas de respeto			
Participan de forma activa y se involucran en la práctica			
Realizan acciones sostenibles: no tirar basura, limpieza del entorno...			
TOTAL			

Lista de control primeros auxilios

Para esta prueba tenéis tres casos distintos (A, B y C). Para resolver la situación, debéis actuar cómo procederíais en cada caso, de forma práctica y hablada en voz alta describiendo lo que estáis haciendo.

Soy _____ y evalúo a _____

ÍTEM	SÍ	NO
1. Sabe qué es lo primero en hacer ante la situación propuesta		
2. Realiza la maniobra adecuada dependiendo de la situación		
3. Sabe realizar correctamente la maniobra		
4. Describe lo que hace en voz alta		
5. Pide ayuda externa cuando es necesaria en la maniobra		

Ficha diaria grupal

SA7. BUSCANDO EL TESORO 3ºB EF	
Sesión:	
Fecha:	Grupo:
<u>Breve descripción de la tarea</u>	

Trabajo realizado en clase (con nombres)

Trabajo realizado fuera de clase (si fuera necesario)

Reflexión de la sesión y propuestas de mejora

Atención a la diversidad

Los lesionados, dependiendo del tipo de lesión, no tendrán problema en las actividades con poco desplazamiento o de creación de retos. Por ello se desarrollan las siguientes adaptaciones:

- *Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas:* adaptar el tiempo dedicado a la actividad para que pueda practicarse con éxito. Se dejará más tiempo libre para la búsqueda y realización de retos, si así se considera necesario.
- *Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación de alumnos, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades:* puede buscar pistas o cachés que no requieran de mucho desplazamiento. realizar tareas en equipo, los compañeros podrán ayudarle o realizar por él algunas tareas que no pueda hacer.

El alumnado que no acude a clase se perderá sesiones de creación y realización de las actividades, necesarias para poder obtener una evaluación y aprender. Por ello se llevan a cabo las siguientes medidas:

- *Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno:* conocer la causa de la ausencia y si va a ser reiterada o no.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado:* comunicación telemática y a través del Aula Virtual para que siga los contenidos de manera remota. Realización de tareas en casa o visualización de vídeos para aprender conceptos.
- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback;* reforzar las tareas hechas desde casa de manera inmediata y comunicar lo realizado en clase.

El alumnado que acude sin ropa deportiva dos o más días realizará las actividades, pero será penalizado a él mismo y a su grupo de trabajo. A parte se proponen las siguientes medidas:

- *Creación de un clima afectivo, donde el alumnado no tema expresar sus dificultades y limitaciones:* puede haber una causa para no querer acudir con ropa deportiva, por lo que primará la actitud comprensiva del profesor.

El alumno con déficit de atención (TDA) trabajara con un equipo donde haya al menos un alumno de confianza para él. Se desarrollan las siguientes medidas:

- *Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje:* actividades de refuerzo y actividades de consolidación: secuenciar las explicaciones y tareas en varias fases para una mejor comprensión.
- *Desarrollo de estilos de enseñanza donde se favorezca la participación de estos alumnos:* favorecer los roles y darle responsabilidad al alumno.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado:* demostración visual y cómo se realizarían las tareas y ejemplos de retos a resolver. Además, irá acompañado en todo momento de su equipo que le ayudará si se pierde en alguna. Si es necesario, se aportarán explicaciones individualizadas.

- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de Feedback de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos:* interaccionar continuamente con el alumno y resaltar sus pequeños logros, animándole a seguir.

La alumna con dislexia podrá tener algunas dificultades en la orientación. Por ello se proponen las siguientes medidas:

- *Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas:* dar tiempo suficiente para el procesamiento de la información y la ejecución de las tareas de orientación.
- *Adaptación de nivel de ayuda necesario para cada alumno, en función de sus características y posibilidades:* crear grupos con al menos una persona con las que se sienta cómoda, que acostumbra a ir a su lado y ayudar si se desvía o no entiende alguna indicación.
- *Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado:* proporcionar explicaciones individualizadas después de la explicación grupal.
- *Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de Feedback de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos:* refuerzo permanente de los pequeños logros obtenidos o correcciones inmediatas para reconducir sus procesos de trabajo.
- *Creación de un clima afectivo, no se tema expresar sus dificultades y limitaciones:* creación de un espacio de confianza dentro del grupo y con el profesor, para que pueda comunicar en cualquier momento dificultades o sensaciones.

Transversalidad

- *Educación medioambiental:* mediante los conocimientos de biología y el cambio climático se desarrolla la relación entre el ser humano y la importancia de sus acciones en el medio ambiente, fomentando acciones que contribuyan a su mejora.
- *Educación en valores:* el medio natural es un medio lleno de incertidumbre y riesgos. Para ello, se promueven los valores de cooperación, medidas de seguridad colectivas, etc.
- *Educación en salud:* la realización de actividad física en el medio urbano y natural como propuesta saludable.
- *Educación digital:* herramientas digitales de geolocalización y ubicación.

Interdisciplinariedad

ASIGNATURA	SABERES BÁSICOS
Biología	<p>E. Ecología y sostenibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none">- La importancia de la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad, la problemática de las especies en peligro de extinción y la implantación de un modelo de desarrollo sostenible.- Las causas, naturales y antrópicas, del cambio climático y sus consecuencias sobre los ecosistemas.- La importancia de los hábitos sostenibles (consumo responsable, prevención y gestión de residuos, respeto al medio ambiente, etc.).- La relación entre la salud medioambiental, humana y de otros seres vivos: one health (una sola salud).
Geografía e Historia	<p>Bloque A. Retos del mundo actual</p> <ul style="list-style-type: none">- Cultura mediática. Técnicas y métodos de las Ciencias Sociales: interpretación y elaboración de mapas, representación de gráficos e interpretación de imágenes a través de medios digitales accesibles. Tecnologías de la información geográfica. <p>B. Sociedades y territorios</p> <ul style="list-style-type: none">- España en el tiempo y su conexión con los grandes procesos de la historia de la humanidad. El legado histórico y el acervo cultural en la formación de las identidades colectivas. Pueblos prerromanos, Hispania y el reino visigodo de Toledo. La evolución de los reinos cristianos medievales de la península ibérica. Al-Ándalus. El Estado Moderno de los Reyes Católicos y de los Austrias.

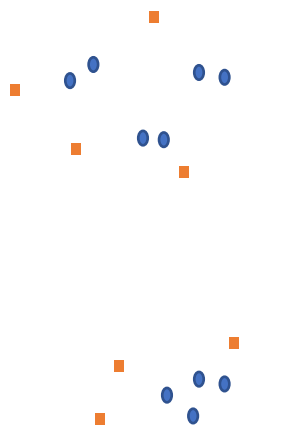
Actividades complementarias


La visita a Toledo dará lugar a principios de mayo y abarcará toda la mañana e incluso parte de la tarde, con un horario aproximado de 8:30 a 17:00-18:00. En ella, se aprovechará para indagar en las aplicaciones vistas en clase (geocaching y adventure lab) y su uso real en cualquier parte. Se aprovechará para recordar lo desarrollado en la situación de aprendizaje con interdisciplinariedad con Biología sobre el medio ambiente y su cuidado cuando se realizan

actividades en el medio urbano. El profesor de Geografía e Historia podrá profundizar en su temario con la riqueza histórica de Toledo, visitando lugares emblemáticos.



Sesiones


A continuación, se detallan las sesiones a desarrollan en esta situación de aprendizaje, sumando un total de 9 sesiones que abarcan desde la vuelta de semana santa hasta principios de mayo.


SA7. SESIÓN 1		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el deporte de orientación y sus modalidades: geocaching - Conocer y fomentar la iniciativa Caché In, Trash Out - Experimentar la orientación con ayuda de brújula digital 			
Competencias específicas	Descriptorios operativos	Criterios de evaluación	
2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.3	
Saberes básicos			
F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación y el geocaching			
Metodología			
Técnica	Estilos	Agrupamiento	
Instrucción directa	Asignación de tareas Descubrimiento guiado	Parejas	
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Gimnasio	Móvil: apps	Profesor 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida:			20'
<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación de conocimientos previos mediante preguntas y respuestas. 2. Breve presentación del geocaching: historia, materiales necesarios, procedimiento y reglas, tipos de cachés 			
Actividad de motivación:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ubicándonos con brújula. Los alumnos deberán utilizar su dispositivo móvil y abrir una aplicación de brújula. Habrá diferentes objetos diferentes por el gimnasio. En parejas, saliendo desde un punto concreto, anotarán la dirección guiada por la brújula en metros, grados y dirección y el objeto encontrado. 2. Rutas. Cada pareja hace una tabla con 5 direcciones, en forma de ruta, en el que se tengan que encontrar con algún objeto o parte del gimnasio. Luego cada pareja intercambiará sus rutas con otra pareja para que completen la ruta y los objetos que se encuentran. 			10'
			15'
Parte final: reflexión			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: no exige mucho movimiento, así que podrán participar.</p> <p>Sin ropa deportiva: podrán participar, pero se dará un aviso para que la próxima cuente negativamente.</p> <p>No asiste a la sesión: realizar la actividad 2 en casa, como tarea.</p> <p>TDA: está implicado activamente en la sesión, pues las actividades son por parejas.</p> <p>Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones si es necesario.</p>			
Evaluación			
Procedimiento	Instrumentos	Tipo	
Observación	Cuaderno del profesor	Heteroevaluación	
Recursos y fuentes	Caché In, trash Out (CITO): https://www.geocaching.com/CITO/		


SA7. SESIÓN 2		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Interpretar una ubicación en un mapa - Trabajar cooperativamente - Contribuir a la limpieza del medio 			
Competencias específicas		Descriptorios operativos	Criterios de evaluación
2		CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.3
5		STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1
Saberes básicos			
<p>F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio: la orientación.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Cuidado del entorno como servicio a la comunidad durante la práctica de actividades de orientación en el centro educativo.</p>			
Metodología			
Técnica		Estilos	Agrupamiento
Instrucción directa		Asignación de tareas Grupos reducidos	5 grupos de 4 y uno de 5
Recursos			
Espacio		Materiales	Humanos
Gimnasio		Mapas	Profesor 26 alumnos
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: Recordatorio de lo trabajado la sesión anterior y explicación			10'
<p>Actividad de desarrollo: El profesor proporcionará un mapa del patio a cada equipo. Cada mapa y equipo se diferencia por color.</p> <p>1. Tradicional El icono del cuadrado indicará que en esa zona encontrarán directamente un objeto que tendrán que traer a la zona central para sumar puntos.</p> <p>2. Multicaché Los equipos tendrán que buscar un papel en la zona que señale el mapa y realizar el reto o pregunta de su color. Una vez resuelto deben volver y demostrar al profesor su realización para poder conseguir la siguiente pista. Una vez resueltas todas, la última les guiará hasta el tesoro final.</p> <p>El profesor anotará las llegadas y se asignarán puntos en función del primero y último. Otra forma de sumar puntos será mediante la recogida del patio. Al comenzar se entregará una bolsa de basura a cada grupo.</p>		<p>Mapa:</p> 	<p>10'</p> <p>25'</p>
Parte final: sumatorio de puntos y reflexión final			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: dependiendo de la lesión, podrán realizar la actividad con normalidad.</p> <p>Sin ropa deportiva: penalización negativa dentro del grupo en el que se encuentre y no podrá hacer los retos físicos.</p> <p>No asiste a la sesión: el siguiente día se hará un recordatorio de los realizado por parte del alumnado.</p> <p>TDA: el trabajo cooperativo ayuda a centrar la atención.</p> <p>Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones.</p>			
Interdisciplinariedad	Algunas preguntas o retos estarán relacionados con asignaturas del curso.		
Evaluación			
Procedimiento		Instrumentos	Tipo
Observación		Cuaderno del profesor	Heteroevaluación

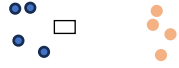
SA7. SESIÓN 3		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y aplicar las técnicas de primeros auxilios: - Conocer las medidas de seguridad oportunas para actividades en el medio natural 			
Competencias específicas	Descriptorios operativos	Criterios de evaluación	
1	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4	1.4	
Saberes básicos			
<p>B. Actuaciones ante accidentes: reanimación DEA, DESA y protocolo RCP.</p> <p>B. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>F. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>F. 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.</p>			
Metodología			
Técnica	Estilos	Agrupamiento	
Instrucción directa	Mando directo modificado Asignación de tareas	Tríos	
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Gimnasio	Maniqués Botiquín Esterillas	2 enfermeros 1 profesor 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: presentación de los docentes de este taller: enfermeros/as en prácticas del instituto			5'
Actividad de desarrollo: Alternancia entre teoría y práctica <ul style="list-style-type: none"> - Situaciones de riesgo - Medidas de seguridad y supuestos casos - Actuación ante emergencias - Técnicas de primeros auxilios: con maniquí o sin <p>Los maniqués se irán rotando ya que solo se dispone de 3 de ellos.</p>			40'
Parte final: repaso de lo aprendido			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: dependiendo de la sesión, realización de la práctica normal o solo mediante medio oral.</p> <p>Sin ropa deportiva: se anotará la falta de equipamiento, pero realizará la práctica.</p> <p>No asiste a la sesión: realización de un pequeño trabajo teórico sobre un supuesto práctico tras visualización de vídeos de primeros auxilios explicados y técnicas vistas en clase.</p> <p>TDA: se reiterará la importancia de conocer estos contenidos y su aplicación. Se ubicará cerca de los profesores.</p> <p>Dislexia: se ofrecerá ayuda si lo necesita. Se dejará tiempo para practicar y realizar la prueba.</p>			
Transversalidad	Educación en valores		
Interdisciplinariedad	Biología		
Evaluación			
Procedimiento	Instrumentos	Tipo	
Observación	Lista de control	Coevaluación	


SA7. SESIÓN 4		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Crear un mapa con ubicaciones y retos motrices y cognitivos - Evaluar el trabajo de otros compañeros mediante la observación - Asegurar el cuidado del medio en el que se encuentran 			
Competencias específicas	Descriptores operativos	Criterios de evaluación	
2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	
5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.2	
Saberes básicos			
<p>A. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F. Cuidado del entorno como servicio a la comunidad.</p>			
Metodología			
Técnica	Estilos	Agrupamiento	
Indagación	Asignación de tareas	Grupos de 4 y 5	
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Gimnasio	Folios Rotuladores de colores Objetos	Profesor 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: recordatorio de lo realizado en la clase anterior y explicación de la sesión y coevaluación			10'
<p>Actividad de desarrollo: El alumnado deberá realizar en un folio un mapa del terreno del instituto y marcar puntos específicos en el mapa con números y un color diferente por equipo. Luego, crearán los retos. Cada reto/pregunta debe basarse en lo visto en alguna asignatura.</p> <p>Posteriormente se hará un sorteo para ver qué 3 grupos empiezan organizando su búsqueda del tesoro. Cada grupo organizador irá con un grupo realizador para coevaluar. El equipo realizador también coevaluará la organización.</p>		 	10' 25'
Parte final: completar coevaluaciones, entrega de mapas y retos y reflexión final			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: creación de mapa y retos y realización. Adaptación de tiempos.</p> <p>Sin ropa deportiva: puntuación negativa para el equipo.</p> <p>No asiste a la sesión: investigación y creación de posibles retos en casa.</p> <p>TDA: apoyo en sus compañeros.</p> <p>Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones.</p>			
Evaluación			
Procedimiento	Instrumentos	Tipo	
Observación	Escala de valoración	Coevaluación de la realización	
Observación	Lista de control	Coevaluación de la organización	

SA7. SESIÓN 5		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Organizar un recorrido de orientación - Evaluar el trabajo de otros compañeros mediante la observación - Asegurar el cuidado del medio en el que se encuentran 			
Competencias específicas	Descriptoros operativos	Criterios de evaluación	
2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.1	
5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.2	
Saberes básicos			
<p>A. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F. Cuidado del entorno como servicio a la comunidad.</p>			
Metodología			
Técnica	Estilos	Agrupamiento	
Indagación	Asignación de tareas	Grupos de 4 y 5	
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Gimnasio	Folios Rotuladores de colores Objetos	Profesor 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: recordatorio de lo realizado en la clase anterior y feedback al alumnado.			5'
Actividad de desarrollo: Los tres grupos que realizaron la búsqueda tendrán que organizar y los últimos organizadores realizar.			25'
Parte final: entrega de coevaluaciones, mapas y retos y reflexión final. Feedback por parte del profesor y alumnos sobre las actividades, dificultades, contextualización...			15'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: creación de mapa y retos y realización. Adaptación de tiempos.</p> <p>Sin ropa deportiva: puntuación negativa para el equipo.</p> <p>No asiste a la sesión: investigación y creación de posibles retos en casa.</p> <p>TDA: apoyo en sus compañeros.</p> <p>Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones. Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones</p>			
Evaluación			
Procedimiento	Instrumentos	Tipo	
Observación	Escala de valoración	Coevaluación de la realización	
Observación	Lista de control	Coevaluación de la organización	

SA7. SESIÓN 6		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la herramienta MyMaps para creación de mapas - Realizar un circuito de geocaching por grupos con cachés enigma 			
Competencias específicas		Descriptoros operativos	Criterios de evaluación
2		CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	2.3
5		STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1
Saberes básicos			
<p>A. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles</p> <p>F. 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.</p> <p>F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación y el geocaching.</p> <p>F. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos</p>			
Metodología			
Técnica		Estilos	Agrupamiento
Instrucción directa		Asignación de tareas	Grupos de 4 y 5
Recursos			
Espacio		Materiales	Humanos
Patio		Brújula digital Móvil	Profesor 26 alumnos
Tareas y actividades		Representación	Duración
<p>Bienvenida: ¿cómo podemos crear nuestro propio geocaching con el móvil? Propuesta: MyMaps. Explicación del mapa creado por la profesora.</p>			10'
<p>Actividad de desarrollo: MyMaps y QRs</p> <p>La profesora pondrá un QR que redirigirá a un mapa con puntos de diferentes colores. Cada color corresponde cada grupo, donde se encuentra un caché-enigma. Habrá que resolverlo para conseguir las coordenadas del objeto a conseguir.</p> <p>El primero que llegue sumará 6 puntos y así hasta el último 1 punto.</p>			35'
Parte final: reflexión			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: Depende de la sesión. Si no pueden moverse, rastrear la ubicación de sus compañeros y ayudarles a través de llamada.</p> <p>Sin ropa deportiva: penalización negativa para el grupo en el que se encuentre.</p> <p>No asiste a la sesión:</p> <p>TDA:</p> <p>Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones</p>			
Evaluación			
Procedimiento		Instrumentos	Tipo
Observación		Cuaderno del profesor	Heteroevaluación

SA7. SESIÓN 7		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar una herramienta para creación de mapas - Crear un circuito de geocaching caché-enigma por grupos - Fomentar la creatividad y autonomía del alumnado 			
Competencias específicas		Descriptoros operativos	Criterios de evaluación
5		STEM5, CC4, CE1, CE3	5.2
Saberes básicos			
<p>A. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles</p> <p>F. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>			
Metodología			
Técnica		Estilos	Agrupamiento
Indagación		Asignación de tareas	Agrupación: grupos de 4 grupos de 5 y uno de 6
Recursos			
Espacio		Materiales	Humanos
Sala de ordenadores		Ordenador	Profesor 26 alumnos
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: Explicación de la tarea			5'
<p>Actividad de desarrollo: Creación de puntos en un mapa dentro de una ubicación de Cabanillas del Campo.</p> <p>Con los colores establecidos al principio para cada grupo se irán anotando los puntos donde se encontrarán diferentes cachés o pistas. Puede haber varios tipos de geocaching en un mismo mapa, que se indicarán con diferentes iconos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tradicional: icono cuadrado - Multicaché: icono estrella - Caché enigma: icono pregunta <p>En total se deberán ubicar 3 cachés por grupo.</p>			45'
Parte final: reflexión y adelanto de la explicación de la tarea del siguiente día			5'
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: no tendrán problema de realización</p> <p>Sin ropa deportiva: no tendrán problema de realización</p> <p>No asiste a la sesión:</p> <p>TDA: se tendrá en cuenta su participación mediante un registro de actividad en clase</p> <p>Dislexia: no tendrán problema de realización</p>			
Transversalidad		Educación digital	
Interdisciplinariedad		Tecnología	
Evaluación			
Procedimiento		Instrumentos	Tipo
Análisis de producciones		Lista de control	Heteroevaluación

SA7. SESIÓN 8		Duración	50 minutos
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Organizar una actividad de geocaching en el entorno - Fomentar el cuidado del medio y las normas de seguridad 			
Competencias específicas	Descriptorios operativos	Criterios de evaluación	
5	STEM5, CC4, CE1, CE3	5.1	5.2
Saberes básicos			
<p>F. 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.</p> <p>F. Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural: la orientación y el geocaching.</p> <p>F. Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</p> <p>F. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F. Organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>			
Metodología			
Asignación de tareas			
Agrupación: grupos de 4 grupos de 5 y uno de 6			
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Sala de ordenadores	Ordenador	Profesor 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: Organización de todo lo necesario para la puesta en práctica de la jornada			10'
Actividad de desarrollo: Organización de una actividad de geocaching al grupo siguiente de 2ºESO. La clase se dividirá en grupos y se asignará cada grupo de 2ºA a un grupo organizador de 3ºB. Será por el entorno próximo de Cabanillas.			35'
Parte final: recogida de material y reflexión final			5'
Atención a la diversidad			
Lesionados: encargado de las explicaciones de la actividad y ayuda auxiliar. Sin ropa deportiva: puntuación negativa para el equipo. No asiste a la sesión: TDA: Dislexia: ponerse con un compañero de confianza que le ayude en las indicaciones			
Transversalidad	Educación digital		

SA7. SESIÓN 9		Duración	8 horas aprox
Objetivos didácticos			
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el patrimonio histórico de Toledo - Experimentar el funcionamiento de aplicaciones derivadas del geocaching: adventure lab - Cuidar el medio urbano de forma autónoma 			
Competencias específicas	Descriptoros operativos	Criterios de evaluación	
Saberes básicos			
F. Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: adventure lab.			
Metodología			
Técnica	Estilos	Agrupamientos	
Instrucción directa Indagación	Asignación de tareas Resolución de problemas	Gran grupo	
Recursos			
Espacio	Materiales	Humanos	
Ciudad	Mapas Brújula (app)	3 profesores 26 alumnos	
Tareas y actividades		Representación	Duración
Bienvenida: conteo de alumnado al centro y explicación de normas antes de la excursión			10'
Actividad final: Visita a Toledo con el profesor de Historia, EF y Lengua Castellana y Literatura.			4 h
Atención a la diversidad			
<p>Lesionados: dependiendo de la lesión, participación sin ejecución de actividad física o ayuda a los organizadores.</p> <p>Sin ropa deportiva: puntuación negativa para el equipo y no poder realizar retos físicos.</p> <p>No asiste a la sesión:</p> <p>TDA: se verá motivado por el equipo.</p> <p>Dislexia: estará apoyado y ayudado por sus compañeros de equipo</p>			
Transversalidad	Educación digital		
Interdisciplinariedad	Geografía e Historia		
Evaluación			
Procedimiento	Instrumentos	Tipo	
Observación	Cuaderno del profesor Reflexión final	Heteroevaluación	
Propuestas de mejora	Si ya hubieran visitado Toledo y supieran de él, se podría realizar esta actividad con Cuenca		

Anexo II. Objetivos de etapa

Objetivos de etapa del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha:

- 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 expresarse en la lengua castellana con corrección, tanto de forma oral, como escrita, utilizando 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, aproximándose a un nivel A2 del Marco Común Europeo de Referencia de las Lenguas.

- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia de España, y específicamente de Castilla-La Mancha, así como su patrimonio artístico y cultural. Este conocimiento, valoración y respeto se extenderá también al resto de comunidades autónomas, en un contexto europeo y como parte de un entorno global mundial.
- 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) Conocer los límites del planeta en el que vivimos y los medios a su alcance para procurar que los recursos prevalezcan en el espacio el máximo tiempo posible, abandonando el modelo de economía lineal seguido hasta el momento y adquiriendo hábitos de conducta y conocimientos propios de una economía circular.
- m) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación, conociendo y valorando las propias castellano-manchegas, los hitos y sus personajes y representantes más destacados.

Anexo III. Saberes básicos

Saberes básicos de tercero y cuarto de Educación Secundaria Obligatoria del Decreto 82/2022, de 12 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha:

Bloque A. Vida activa y saludable
<ul style="list-style-type: none">– Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. 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.– Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.– Salud mental: exigencias y presiones de la competición. 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
Bloque B. Organización y gestión de la actividad física
<ul style="list-style-type: none">– 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. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.– Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.– Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.– 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.– Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- 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. 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.
- 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 para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- 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.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

- 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.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: adventure lab.
- 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.
- Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
- Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

Fuente: Decreto 82/2022

Anexo V. Inventario de material específico de Educación Física

Tipo de material	Cantidad	Buen estado	Mal estado
Fijo inventariable polivalente			
Canastas	4	4	
Espalderas	8	8	
Porterías	2	2	
Móvil inventariable polivalente			
Quitamiedos	1	1	
Colchonetas	30	30	
Bancos suecos	4	4	
Mesas de pingpong	4	2	2
Móvil fungible polivalente			
Aros grandes	8	7	1
Aros medianos	20	20	
Picas	20	20	
Conos	15	15	
Setas	50	50	
Cuerdas largas	4	4	
Cuerdas cortas	30	30	
Pelotas de gomaespuma	5	4	1
Pelotas de goma	5	5	
Bloques de colores	20	20	
Móvil fungible específico			
Frisbees	15	15	
Balones de fútbol	6	3	3
Balones de voleibol	12	10	2
Balones de baloncesto	10	10	
Pelotas de tenis	10	10	
Maniqués primeros auxilios	3	3	

Anexo VI. Criterios de evaluación 3ºESO

Competencia específica 1.

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.

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.

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.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen 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.

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.

Competencia específica 2.

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

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

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 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.

3.3 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.

Competencia específica 4.

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.

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 físicodeportivo.

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.

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, 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.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Anexo VII. Cuestionario evaluación inicial

Nombre y apellidos:

Curso:

¿Cómo te encuentras al empezar el curso?

¿Cuáles son vuestras expectativas hacia la asignatura de Educación Física?

¿Qué opinas del planteamiento inicial de la asignatura?

¿Qué actividades físicas y deportivas practicas?

¿Qué actividades físicas y deportivas os gustaría practicar o aprender en las clases de Educación Física? ¿Y en vuestro tiempo libre? (si no lo hacéis ya)

¿Cuáles han sido tus experiencias positivas en las clases de Educación Física? ¿Y negativas?

¿Añadiríais o quitaríais alguno de los contenidos que vamos a desarrollar en la asignatura de Educación Física este año?

A priori, ¿cómo crees que se puede mejorar la asignatura?

*thank
you*

¡Nos vemos en las clases!

Fdo: Beatriz

Anexo VIII. Autoevaluación de la práctica docente

INDICADORES DE LOGRO	SI/NO/A VECES	PROPUESTAS DE MEJORA
TEMPORALIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN		
1. Se tiene en cuenta la programación de aula y temporalización planificada		
2. Se han tenido en cuenta el contexto y las características del grupo-clase		
3. La metodología es adecuada, motivadora y favorece los objetivos de aprendizaje		
4. Los contenidos/saberes son adecuados		
5. La organización de la clase favorece un ambiente dinámico		
6. Se utilizan recursos variados y adecuados		
7. Las actividades son significativas y motivadoras		
8. Los instrumentos de evaluación son variados y adecuados		
9. Los principios DUA se reflejan con actividades multinivel y adaptadas a los distintos ritmos de aprendizaje		
PRÁCTICA EN EL AULA		
10. Se ha logrado buena cohesión de grupo		
11. Participación del alumnado positiva y alumnado motivado con la asignatura		
12. Se ha aprovechado el tiempo de clase para desarrollar actividad física		
COORDINACIÓN		
13. Se ha coordinado adecuadamente entre distintos profesores y tutor/a		
14. Comunicación, coordinación y participación de las familias		

Anexo IV. Cuestionario heteroevaluación alumnos-profesor

A través del siguiente link se rellenará un formulario de final de curso evaluando la asignatura:

[Formulario evaluación de Educación Física 3ºB](#)

En él se incluyen las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo estás?
2. ¿Qué te llevas de la asignatura de Educación Física?
3. ¿Cuánto has aprendido en la asignatura? Del 1 al 10
4. ¿Te has divertido? Del 1 al 10
5. ¿Has incorporado algún hábito saludable este curso gracias a lo aprendido? ¿Cuál?
6. En cuanto a tu profesora, ¿qué crees que ha hecho bien?
7. ¿Qué crees que debería cambiar?
8. ¿Qué te gustaría aprender o haber aprendido?
9. Alguna propuesta para mejorar la asignatura

Anexo X. Medidas ordinarias para las adaptaciones curriculares no significativas

Medidas de González y Campos (2014):

1. Evaluación y diagnóstico para conocer las posibilidades de cada alumno (capacidades cognitivas, motrices y perspectivas) así como para obtener información acerca de sus intereses y motivaciones.
2. Adaptación de la programación, en función de los datos obtenidos en la evaluación inicial, matizando o priorizando algunos aspectos.
3. Conocimiento y respeto del ritmo de ejecución de las tareas del alumno o alumna en concreto.
4. Planificación y desarrollo de las actividades de enseñanza y aprendizaje: actividades de refuerzo, actividades de profundización, actividades de consolidación.
5. Adaptación de espacios y tiempos, recursos didácticos, agrupación del alumnado, elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno. En función de sus características y posibilidades.
6. Desarrollo de estilos de enseñanza donde favorezcan la participación de estos alumnos.
7. Modificación de determinados elementos estructurales del juego.
8. Utilización de diferentes canales de comunicación del mensaje docente que permitan transmitir la información de manera eficiente a todo el alumnado: demostraciones, ayudas visuales y sonoras, medios visuales auxiliares, descripciones, explicaciones, ayudas manuales y automáticas.
9. Fomento del conocimiento de los resultados de manera sistemática a través de diferentes tipos de feedback, de forma que el alumnado obtenga información de sus ejecuciones y progresos. Refuerzo permanente de los logros obtenidos por el alumnado.
10. Creación de un clima afectivo, donde los alumnos y alumnas no teman expresar sus dificultades y limitaciones.
11. Trabajo coordinado con el profesor tutor y el resto de los profesores que intervienen en el grupo, incluido el profesorado que atiende a los alumnos con necesidades educativas de apoyo específico.

Anexo XI. Autorización actividades

Autorización salida del centro escolar

Nombre de la actividad:

Duración:

Lugar:

D/Dña Con DNI, como madre/padre, tutor/a del alumno/a, autorizo a mi hijo/a a participar en la actividad propuesta.

FIRMADO

D./Dña.....

RecreATIVOS: recreos para conocer los deportes alternativos

Como proyecto innovador, en este año se va a desarrollar para todos los cursos una competición de un deporte alternativo en los recreos, como forma de conocer y practicar deportes cooperativos, inclusivos y mixtos, que pueden ser jugados en cualquier pista.

Los cuatro deportes que se van a proponer son: launchball, datchball, tripela, ringol. Se realizará un deporte por curso y cada equipo competirá contra otros de su mismo curso.

Cada uno se realizará de forma alternativa, es decir, cada semana habrá cuatro enfrentamientos de cursos y deportes distintos, que se organizarán dependiendo del número de equipos de cada clase. Si en alguna clase hay equipos insuficientes se propondrá participar en otro deporte con enfrentamientos contra otros cursos. La competición tendrá fase de liga y fase eliminatoria.

Normas

- Deben ser equipos mixtos (mínimo dos jugadores de distinto sexo) de x jugadores.
- La competición de launchball y datchball se jugará hasta que un equipo se declare ganador, sin exceder los 15 minutos.
- Los partidos de tripleta y ringol se jugarán en dos partes de 7 minutos de recreo cada una, con un descanso de 2 minutos.
- Los cambios entre jugadores del mismo equipo son ilimitados.
- Se puntuará positivamente el juego limpio y respeto, y negativamente la anti deportividad, pudiendo hasta ser descalificados del torneo.

Información sobre los deportes

Launchball

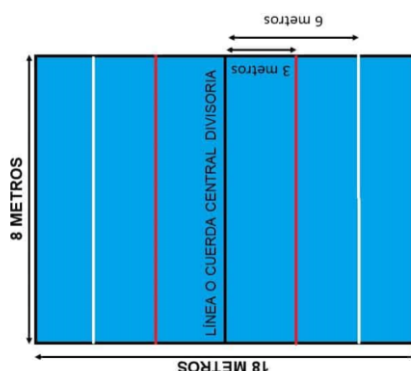
Es un deporte de lanzamiento de cancha dividida inclusivo, mixto, cooperativo y colaborativo.

El objetivo es conseguir la mayor puntuación posible. Los puntos se obtienen derribando las 'bases' del equipo contrincante con una pelota de goma. Cada equipo cuenta con 6 bases con diferentes puntuaciones (1, 2 o 3 puntos) por lo que se necesita la cooperación del equipo para crear estrategias.

Para jugar solo se necesitan bloques de dos colores diferentes y balones de gomaespuma. Como material auxiliar aros y setas/conos.

Datchball

Es un deporte de cancha dividida. El objetivo es eliminar a los jugadores del equipo contrario con el lanzamiento y golpeo de las tres pelotas de goma. Un aspecto esencial a considerar es la existencia de la línea blanca y roja en cada una de las mitades, cuyo objetivo es acortar el campo de juego de manera progresiva para que las partidas no se alarguen demasiado.



A continuación, se explican los aspectos fundamentales del reglamento:

- Se juega con 6 jugadores en el terreno de juego.
- Se juega con 3 pelotas de espuma que se colocarán al inicio en la cuerda o línea central que separa los dos campos.
- Existen dos árbitros con tres tarjetas: verde, amarilla y roja.
- Los jugadores de cada equipo deben empezar tocando la pared del fondo de su campo con cualquier parte de su cuerpo. A la señal de los árbitros se iniciará el juego.
- Un jugador será eliminado cuando sea golpeado por una pelota de forma directa o indirecta (previo bote) y después toque el suelo, pared o techo.
- Un mismo lanzamiento puede eliminar a varios jugadores a la vez.
- Los jugadores son los que deben reconocer que han sido eliminados. Una vez eliminado, el jugador se sienta en el banco lateral respetando el orden en el que ha sido eliminado, siendo este orden en el que serán salvados.
- La pelota puede servir como “escudo protector”, aunque la pelota rechazada por el escudo puede seguir eliminando.
- Se salvará a un compañero cuando se coja una pelota al vuelo (“aire”).

- Si se pisa la línea que divide los dos campos o la línea roja o blanca según haya determinado el árbitro, ese jugador queda eliminado.
- Hay situaciones especiales como la de «Kamicace», que es cuando cuando un jugador lanza la pelota a la vez que salta al campo contrario. Si su disparo sale de la mano antes de tocar el suelo, este disparo es válido. El jugador que lo realiza al tocar el suelo del equipo contrario será eliminado, pero podrá eliminar si su disparo es efectivo.

Es obligatorio actuar con deportividad antes, durante y después del partido, dando la mano y siendo respetuosos con todos.

Para más información sobre el reglamento, se puede visitar esta página: [Reglamento Oficial Datchball](#)

Tripela

Es un deporte de cooperación-oposición en el que el balón se recibe con las manos y se golpea con los pies. El objetivo es marcar gol en la portería contraria. Se juega en un campo de 40x20m, con 5 jugadores por equipo y cambios ilimitados. Se juega con un balón de fútbol.

Uno de los jugadores de cada equipo tiene un rol especial llamado «jocker». Si este jugador marca gol, la puntuación aumentará uno o dos puntos más. Algunas normas son las siguientes:

- No puede haber más de 3 segundos de posesión del balón
- No se pueden dar más de 3 pasos con el balón ni botarlo.
- No se puede quitar el balón cuando otro jugador lo tiene en posesión.
- Se suma 1 punto al equipo que meta gol dentro del área de portería y 2 puntos quien meta el gol desde fuera del área. Si el jugador que marca el tanto es el JOKER se incrementa un punto más (2 puntos si es dentro del área o 3 puntos si es fuera del área).

Ringol

Deporte de cooperación-oposición practicado en una superficie de juego de 40x20m con una pelota de goma. Juegan 7 jugadores por equipo. El objetivo es marcar gol en la portería o aro contrarios.

El elemento principal de este juego es el aro de 60 cm de diámetro fijado a la parte superior del larguero de cada portería. Para ello, se utilizará un aro y un bloque de colores, que se fijará mediante cinta aislante.

Las normas básicas son:

- Se saca desde el centro del campo con dos manos y pisando el círculo central.
- Se puede golpear con cualquier parte del cuerpo excepto la cabeza y el puño.
- Se pueden dar dos golpes como máximo por jugador.
- Si la intención del equipo es el lanzamiento al aro y éste se introduce en la portería contraria no es válido el gol.

Fases del proyecto

- **Fase 1.** Reunión con profesores y difusión del proyecto a principio de curso (septiembre). Principalmente se encargarán los profesores tutores y profesores de EF, que son quienes recogerán los grupos. En octubre ya deberían estar cerrados los grupos. También se contará con el alumnado del grado TSEASD para realizar labores de arbitraje, por lo que sus profesores deberán repartir hojas con las normas de estos deportes.
- **Fase 2.** Preparación y comienzo de la liga general. En las entradas del instituto se colgarán con enfrentamientos con los nombres de grupo establecidos por el alumnado. Cada día habrá un enfrentamiento con equipos del mismo curso y los árbitros estarán previamente asignados.
- **Fase 3.** Tras la vuelta de vacaciones se sumarán los puntos y se establecerán los equipos que pasan a la fase eliminatoria, con el mismo proceso que la Fase 2.
- **Fase 4.** Tras semana santa se realizarán los partidos pendientes que se hubieran retrasado por cualquier condición y se establecerá un recreo para la entrega de premios y medallas.

Temporalización

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Octubre				
Noviembre	Liga general			
Diciembre				
Enero				
Febrero	Eliminatorias			
Marzo				
Abril				
Mayo	Partidos pendientes y entrega de premios			
Junio				

Evaluación del proyecto y propuestas a futuro

El proyecto se evaluará mediante un cuestionario que pasarán los tutores por sus clases y que tendrán que rellenar los equipos participantes, de manera cualitativa y cuantitativa, preguntando sobre su satisfacción y viabilidad de realizarlo más años, aspectos positivos y negativos y posibles cambios.

Anexo XIII. Proyecto interdisciplinar: EMOCIONES

Este proyecto trata de hacer reflexionar al alumnado acerca de sus emociones en la etapa adolescente, contextualizándolas dentro de la sociedad actual, para que ellos mismos, las familias y el profesorado puedan entenderse mejor. A través de este proyecto se pone el foco de atención en la parte emocional de la asignatura, así como su relación en la contribución del estado emocional y reducción de conflictos internos y externos.

En este proyecto participarán las asignaturas de Educación Física, Biología, Lengua Castellana y Literatura, Tecnología, Inglés y Tutoría. Tiene aplicación en todos los cursos de ESO y Bachillerato y trata de dedicar al menos una situación de aprendizaje al trabajo transversal de las emociones, de forma consciente y reflexiva.

En 3ºESO, en Educación Física se desarrollan la SA1, donde se reflexiona sobre emoción y actividad física, la SA2 donde se analiza el contenido de medios de comunicación y diferentes tipologías corporales, la SA6, sobre técnicas de relajación, y la SA8, sobre expresión corporal. En Biología se podrá tratar con los contenidos de hormonas y neurotransmisores y alimentación. En Tecnología se debe relacionar con el consumo de páginas web y redes sociales. En Lengua Castellana y Literatura se podrá trabajar a través de la comunicación verbal sobre emociones y empatía. En Inglés se deberá practicar con vocabulario y situaciones de gestión emocional o expresión de emociones y estados de ánimo, al igual que en Lengua. Por último, en Tutoría se realizarán actividades, dinámicas y visualización de películas relacionadas con las emociones, como 'Inside Out'.

Como trabajo a realizar por el alumnado, se deberá desarrollar un diario personal a mano o digital a través de Microsoft Word u otra plataforma de escritura, en el que, por un lado, deberán escribirse momentos clave en los que el alumnado es consciente de una emoción, qué lo ha provocado y la solución tomada, además de una pequeña reflexión de alternativas que podría hacer para solucionarlo mejor. Por otra parte, se podrán desahogar de forma escrita de manera libre. El diario podrá ser visualizado por los profesores o no, dependiendo de lo que el alumnado prefiera. Se podrá entregar una vez cada trimestre y no calificará.

Ejemplo:

Un compañero me ha hecho sentir enfado e inseguridad porque me ha dicho que soy un paquete en matemáticas. Yo le he contestado mal y ahora me da pena porque era mi amigo y no me habla.

<i>Emoción</i>	<i>Origen</i>	<i>Solución</i>
<i>Enfado</i>	<i>Mi amigo me ha despreciado en matemáticas</i>	<i>Responder mal</i>
<i>Tristeza</i>	<i>No me habla</i>	<i>No le hablo</i>

¿Podría hacer algo para solucionar esto? No haber respondido mal, pero decirle que me ha sentado mal que me dijera eso. En el segundo caso, pedirle perdón por responderle mal y hacerle saber que me molestó.

Este diario será un complemento para el alumnado, pero no obligatorio. Se debe crear confianza para que las situaciones problemáticas o de alegría puedan ser comunicadas a los profesores con total libertad, sabiendo que son referentes y pidiendo consejo o ayuda.

La evaluación de este proyecto se realizará al finalizar cada trimestre y al finalizar el curso, por parte del tutor en la hora de Tutoría, que retransmitirá a los demás profesores del grupo en las reuniones de evaluación.