

| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
|---------------|--|--|
| 4.EFI.B1 | A. Vida activa y saludable. | |
| 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | |
| 4.EFI.B1.SB2 | Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. | |
| 4.EFI.B1.SB3 | 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. | |
| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
| 4.EFI.B2 | B. Organización y gestión de la actividad física. | |
| 4.EFI.B2.SB1 | 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 colpol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. | |
| 4.EFI.B2.SB2 | Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. | |
| 4.EFI.B2.SB3 | Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. | |
| 4.EFI.B2.SB4 | 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. | |
| 4.EFI.B2.SB5 | Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. | |
| 4.EFI.B2.SB6 | 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). | |
| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
| 4.EFI.B3 | C. Resolución de problemas en situaciones motrices. | |
| 4.EFI.B3.SB1 | 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. | |
| 4.EFI.B3.SB2 | 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. | |
| 4.EFI.B3.SB3 | Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. | |
| 4.EFI.B3.SB4 | Sistemas de entrenamiento. | |
| 4.EFI.B3.SB5 | Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. | |
| 4.EFI.B3.SB6 | Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | |
| 4.EFI.B3.SB7 | Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. | |
| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
| 4.EFI.B4 | D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | |
| 4.EFI.B4.SB1 | Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. | |
| 4.EFI.B4.SB2 | Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. | |
| 4.EFI.B4.SB3 | Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. | |
| 4.EFI.B4.SB4 | Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | |
| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
| 4.EFI.B5 | E. Manifestaciones de la cultura motriz. | |
| 4.EFI.B5.SB1 | Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. | |
| 4.EFI.B5.SB2 | Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. | |
| 4.EFI.B5.SB3 | Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. | |
| 4.EFI.B5.SB4 | 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.EFI.B5.SB5 | Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. | |
| Bloq. Saber | Saberes Básicos | |
| 4.EFI.B6 | F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | |
| 4.EFI.B6.SB1 | Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. | |
| 4.EFI.B6.SB2 | La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | |
| 4.EFI.B6.SB3 | Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). | |
| 4.EFI.B6.SB4 | Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. | |
| 4.EFI.B6.SB5 | 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. | |
| 4.EFI.B6.SB6 | 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. | |
| 4.EFI.B6.SB7 | 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. | |
| 4.EFI.B6.SB8 | Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. | |
| 4.EFI.B6.SB9 | Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. | |
| 4.EFI.B6.SB10 | Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | |

| 1 | Unidad de Programación: Arrancando Motores | | 1ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | | |
| | | | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR3 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 2 | Unidad de Programación: Condición física. Parte 1 | | 1ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | | |
| | 4.EFI.B2.SB4 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB3 | Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. | | |
| | 4.EFI.B3.SB4 | Sistemas de entrenamiento. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR1 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE1.CR2 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE1.CR6 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 3 | Unidad de Programación: Deportes colectivos | | 1ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B2.SB1 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB1 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB2 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB5 | Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. | | |
| | 4.EFI.B3.SB6 | Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | | |
| | 4.EFI.B4.SB3 | Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE2 | 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. | | 30 | |
| | 4.EFI.CE2.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE2.CR2 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE2.CR3 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |

| 4 | Unidad de Programación: Nutrición y alimentación | | 1ª Evaluación | |
|--------------|---|--|---------------|------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | | |
| | 4.EFI.B1.SB2 | Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. | | |
| | 4.EFI.B1.SB3 | 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. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR2 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE1.CR5 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 5 | Unidad de Programación: Condición física. Parte 2 | | 2ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | | |
| | 4.EFI.B2.SB4 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB3 | Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. | | |
| | 4.EFI.B3.SB4 | Sistemas de entrenamiento. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR1 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 6 | Unidad de Programación: Diseño y gestión de actividades físicas | | 2ª Evaluación | |
|--------------|---|--|---------------|------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B2.SB1 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB2 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB6 | Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | | |
| | 4.EFI.B5.SB1 | Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural. | | |
| | 4.EFI.B5.SB5 | Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE3 | 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. | | 20 | |
| | 4.EFI.CE3.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE4 | 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. | | 15 | |
| | 4.EFI.CE4.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |

| 7 | Unidad de Programación: Primeros auxilios y lesiones deportivas | | 2ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B2.SB5 | Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. | | |
| | 4.EFI.B2.SB6 | 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). | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR4 | Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 8 | Unidad de Programación: Educación e higiene postural | | 2ª Evaluación | |
|---------------------|---|--|---------------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B1.SB1 | 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. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR2 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |

| 9 | Unidad de Programación: Los deportes de raqueta | | Final | |
|---------------------|---|--|----------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B2.SB1 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB1 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB2 | 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. | | |
| | 4.EFI.B3.SB5 | Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. | | |
| | 4.EFI.B4.SB3 | Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE2 | 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. | | 30 | |
| | 4.EFI.CE2.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE2.CR2 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE2.CR3 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |

| 10 | Unidad de Programación: Acrosport | | Final | |
|---------------------|---|---|----------|-------------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B3.SB6 | Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. | | |
| | 4.EFI.B5.SB2 | Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. | | |
| | 4.EFI.B5.SB3 | Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE2 | 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. | | 30 | |
| | 4.EFI.CE2.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE4 | 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. | | 15 | |
| | 4.EFI.CE4.CR3 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |

| 11 | Unidad de Programación: Actividades física en espacios urbanos y naturales | | Final | |
|--------------|--|---|-------|------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B3.SB7 | Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. | | |
| | 4.EFI.B6.SB1 | Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. | | |
| | 4.EFI.B6.SB10 | Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. | | |
| | 4.EFI.B6.SB2 | La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. | | |
| | 4.EFI.B6.SB3 | Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). | | |
| | 4.EFI.B6.SB4 | Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. | | |
| | 4.EFI.B6.SB5 | 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. | | |
| | 4.EFI.B6.SB6 | 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. | | |
| | 4.EFI.B6.SB7 | 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. | | |
| | 4.EFI.B6.SB8 | Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. | | |
| | 4.EFI.B6.SB9 | Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE5 | 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. | | 10 | |
| | 4.EFI.CE5.CR1 | 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. | 50 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE5.CR2 | Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 50 | MEDIA PONDERADA |

| 12 | Unidad de Programación: La EF como cuna de valores | | Final | |
|--------------|---|--|-------|------------------|
| | Saberes básicos: | | | |
| | 4.EFI.B2.SB3 | Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. | | |
| | 4.EFI.B4.SB1 | Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. | | |
| | 4.EFI.B4.SB2 | Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. | | |
| | 4.EFI.B4.SB3 | Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. | | |
| | 4.EFI.B4.SB4 | Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. | | |
| | 4.EFI.B5.SB4 | 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. | | |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE1 | 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. | | 25 | |
| | 4.EFI.CE1.CR2 | 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. | 16,67 | MEDIA PONDERADA |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE3 | 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. | | 20 | |
| | 4.EFI.CE3.CR1 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE3.CR2 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| | 4.EFI.CE3.CR3 | 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. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |
| Comp. Espec. | C. Espec / Criterios evaluación | | % | Cálculo valor CR |
| 4.EFI.CE4 | 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. | | 15 | |
| | 4.EFI.CE4.CR2 | 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 fíicodeportivo. | 33,33 | MEDIA PONDERADA |



1.CONTEXTO

La presente programación se desarrollará en el I.E.S. Antonio Calvín de Almagro (Ciudad Real). Destacamos, que el centro cuenta con las siguientes instalaciones para el desarrollo de la materia de educación física:

- Un pabellón deportivo cubierto
- Pistas exteriores
- Campo de tierra aladaño al pabellón cubierto
- Instalaciones y espacios comunes del IES Antonio Calvín

Además, para enriquecer el proceso de enseñanza, distintas actividades de la programación didáctica se desarrollan fuera del centro educativo.

2. MARCO NORMATIVO

La programación del Departamento de Educación Física se ciñe al marco normativo vigente en la comunidad autónoma de Castilla la Mancha, el cual, dado la limitación de espacio no podemos desglosar en este apartado de la programación didáctica.

3. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física durante el curso 2025/2026 está constituido por 3 docentes. No obstante, las unidades de cuarto de la ESO que atañen la presente programación se encuentran representadas por:

- **Grupo de 4º ESO A:** Ana María García (23 alumnos/as)
- **Grupo de 4º ESO B-C bilingüe:** José Javier López Martín (23 alumnos/as)
- **Grupo de 4º ESO B-C no bilingüe:** José Javier López Martín (27 alumnos/as)

Las **reuniones del departamento** se realizarán los lunes de 09:40 a 10:35 horas en el departamento de educación física, siendo necesario resaltar la importancia del contacto diario entre sus miembros para asegurar la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes que deban tratarse.

5. EVALUACIÓN. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN

La calificación final de curso se obtendrá en base al cálculo porcentual indicado en la programación didáctica del curso. La calificación en cada competencia se obtiene por la media ponderada de los diferentes criterios de evaluación relacionados con cada competencia específica.

El cuaderno de evaluación será la herramienta a través de la cual se obtenga la nota trimestral y final del alumnado introduciendo la nota correspondiente a cada una de las actividades vinculadas a las situaciones de aprendizaje o unidades de programación planificadas. Todo ello, facilitará la obtención del informe competencial del alumnado al finalizar el curso.

5.1 Evaluación del alumnado exento

- **Alumnos exentos totales:** Según la situación personal del alumnado, se propondrá una prueba adaptada a sus capacidades, intentado separarse lo menos posible del currículo programado para el resto de sus compañeros. Quedará reflejado en su plan de trabajo.
- **Alumnos exentos parciales:** Los criterios de evaluación serán los mismos que el resto del alumnado, si bien, deberán mantener un rol activo en el desarrollo de las sesiones, ayudando al docente, animando a los compañeros, motivando en la práctica, etc. Los alumnos/as lesionados o incapacitados temporalmente deberán entregar al profesor un justificante médico donde se indique la situación del alumno/a. Deberán asistir a clase, si el justificante médico no indica lo contrario, adaptándole el docente las actividades y tareas al tiempo que dure la lesión o incapacidad. Si como consecuencia de su incapacidad o lesión el alumno/a no pudiera ser evaluado de determinados criterios, y debido a ello no pudiera aprobar la evaluación o curso, se adaptará la fecha de recuperación a la mejora de su lesión o incapacidad. En cualquier caso, este tipo de situaciones requerirán de un análisis individualizado.

5.2 Evaluación del alumnado con necesidades educativas especiales

Dicho alumnado tendrá como referente los criterios de evaluación establecidos en el diseño de sus adaptaciones curriculares, sin que este hecho pueda impedirles la promoción o titulación. La aplicación personalizada de las medidas de inclusión que se adopten se revisará, bajo el asesoramiento de los responsables de orientación y apoyo del centro, en cada uno de los trimestres y al finalizar el curso académico.

5.3 Criterios para la recuperación de evaluaciones suspensas durante el curso

En base al artículo 8.4 de la Orden 186/2022, después de cada evaluación trimestral, salvo la final, se realizará una prueba de recuperación, en la que se volverán a evaluar los criterios de evaluación de las unidades de programación que cada alumno/a tenga evaluadas negativamente ese trimestre.

Para la preparación de la prueba de recuperación los profesores del Departamento elaborarán un plan de trabajo individualizado para cada alumno/a, en el que figuren actividades propuestas para cada criterio de evaluación no superado.

La nueva nota obtenida en dicho criterio se incorporará de inmediato al cuaderno de evaluación de la plataforma EducamosCLM, sustituyendo la calificación negativa anterior por la de la recuperación. Asimismo, se destaca que no se puede limitar la calificación que el alumno/a podrá obtener en este proceso, ya que la evaluación tiene carácter sumativo. No todos los criterios se recuperarán de la misma forma, dependerá del tipo de saber básico a recuperar, de los tiempos disponibles y de la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje de dicho criterio de evaluación; de forma que habrá criterios que se podrán recuperar puntualmente y otros que necesitarán de un proceso a largo plazo.

5.4 Alumnado con la materia suspensa y que promociona

Para aquellos alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de cursos anteriores, se elaborará un plan de refuerzo cuyo objetivo es la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior y la superación de la materia pendiente.

Así mismo, y de forma consensuada con el resto de departamentos, se establece que la recuperación del alumnado irá relacionada con el progreso que dicho alumno/a esté mostrando en el curso actual siempre y cuando el alumno pertenezca al mismo ciclo de la ESO en el que los criterios de evaluación son iguales. Para aquel alumnado que cambie de ciclo, se realizarán unas pruebas teórico/práctica y de la entrega de unas actividades/proyecto. De igual modo, y de manera trimestral, al alumnado con materia pendiente también se le podrán hacer pruebas teóricas/prácticas, se le pedirán la entrega de trabajos y/o desarrollo de actividades en el caso de no ir superando las evaluaciones trimestrales del curso presente, a fin de garantizar que el alumnado tenga la posibilidad de recuperar la materia pendiente de cursos anteriores aún cuando no supere la que se encuentra cursando en el presente curso académico.

5.5 Alumnado con la materia suspensa y que no promociona

Seguendo el artículo 8.6 de la Orden 186/2022, en el caso del alumnado que no haya promocionado, se contemplará, adicionalmente, el plan específico personalizado, referido no solo a la superación de las dificultades detectadas, sino también al avance en los aprendizajes ya adquiridos y a la profundización en los mismos.

6. METODOLOGÍA

6.1 Aspectos y principios metodológicos generales

Partiendo del hecho de que el verdadero protagonismo en las clases de Educación Física lo tiene el alumnado y su proceso de aprendizaje, se priorizarán dentro de esta programación aquellos planteamientos metodológicos en los que el discente asuma un papel activo y que promuevan su participación en el proceso pedagógico, así como los que le impliquen cognitivamente y estimulen en el mismo proceso de búsqueda y de resolución de problemas, lo que generará aprendizajes de mayor calidad y mantenidos en el tiempo. En este sentido, aparte de continuar con las metodologías que hasta ahora se han venido utilizando, sería adecuado contemplar la incorporación de propuestas metodológicas que aportarán nuevos planteamientos en el desarrollo de los aprendizajes, consiguiendo en muchos casos altas dosis de motivación por parte del alumnado.

En este contexto los aprendizajes serán significativos y funcionales, de manera que el alumnado encuentre sentido y aplicación a lo que aprende. Se fomentarán además actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de adquisición de los distintos conocimientos y destrezas, lo que posibilitará la adquisición de una progresiva autonomía que, llegado el momento, hará posible la gestión de su propia práctica física.

El proceso de enseñanza estará dirigido a **su aplicación a la vida cotidiana**. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de

posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades degenerativas propias de la evolución de la edad, así como una mayor fuerza de voluntad para apartarse de actitudes insanas y perjudiciales para la salud y el bienestar.

De los modelos pedagógicos más difundidos en la actualidad, en esta programación implementamos (entre otros) los siguientes:

- Aprendizaje cooperativo
- Modelo de educación deportiva
- Modelo comprensivo del deporte
- Aprendizaje basado en problemas
- Gamificación
- Flipped Classroom
- Aprendizaje servicio

Sin olvidarnos también, de otros estilos de enseñanza más directivos que igualmente serán necesarios sobre todo en el aprendizaje de gestos técnicos que necesitas de unas estrategias más analíticas.

6.2 Organización de espacios, tiempos y agrupamientos

A lo largo de las Unidades de Programación se buscará lograr el equilibrio entre los tres **tipos de agrupamiento** (gran grupo, pequeño grupo y trabajo individual). La organización en la parte inicial será fundamentalmente masiva o por pequeños grupos, en la parte principal generalmente será por grupos cooperativos de 6 componentes (recurriendo a las parejas, grupos de 3, 4, etc. cuando sea necesario), y en la vuelta a la calma la organización será fundamentalmente masiva o por parejas. Concederemos pues especial importancia al **trabajo en grupos cooperativos**, en los que todos los componentes del grupo son co-responsables del aprendizaje propio y del de los restantes miembros.

7. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado. A continuación, abordamos actuaciones concretas en pro de la inclusión educativa, teniendo en cuenta las características del alumnado de nuestro grupo.

- **Alumnos con dificultades para lograr los objetivos mínimos de la materia.** Se adaptarán las medidas generales de tal manera que se garantice la consecución de los objetivos y contenidos mínimos establecidos en la programación.
- **Alumnos con discapacidad física transitoria:** serían alumnos/as con alguna discapacidad por lesión o enfermedad. A los alumnos/as que tengan alguna lesión o enfermedad que les impida la realización de determinadas actividades físico-deportivas se les considerará "exentos parciales" debiendo presentar el certificado o justificación del médico donde se indique el tipo de enfermedad o lesión. Su adaptación consistirá fundamentalmente en la realización de tareas individualizadas de ejercicios o actividades teóricas/prácticas en función de sus problemas físicos. Será evaluado al igual que el resto de sus compañeros, en función de los criterios establecidos en el apartado sobre evaluación de esta programación.
- **Alumnos con discapacidad física permanente:** Serían alumnos/as con alguna discapacidad grave que le impide cualquier tipo de actividad física, siendo considerados "exentos totales". A los exentos totales se les exigirá la elaboración de un diario de clase, los contenidos teóricos de la asignatura y la elaboración de un trabajo relacionado con la actividad física y el deporte por cada trimestre. Serán evaluados en función de los criterios establecidos en el apartado sobre evaluación de esta programación.
- **Alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.** En cuanto a los alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAE), se modificarán los contenidos de la asignatura en función de las posibilidades de cada alumno, realizándose la adaptación correspondiente con el fin de que pueda desarrollar, en la medida de lo posible, el mismo currículo programado para el resto de sus compañeros de clase.

Otro tipo de actuaciones generales que también cabe destacar son las siguientes:

- **Selección y priorización de contenidos y saberes básicos.** Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad. Hemos de recordar que, en nuestra área, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales mayor importancia de la que se le concedía tradicionalmente con la finalidad de formar a alumnos en el respeto a todos los miembros de la comunidad educativa.
- **Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumnado.** El estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos
- **Proponer actividades diferenciadas, de ampliación y de refuerzo.**
- **Emplear materiales didácticos variados.**

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades que el departamento de Educación Física va a proponer para su realización en el presente curso se exponen a continuación, debiendo tener en cuenta que el departamento buscará (para cada una de ellas) el momento a lo largo del curso más adecuado para su desarrollo y con la participación de los grupos más acordes para el éxito educativo y curricular de la actividad.

- Visita al torneo Mutua Open de Tenis en la caja mágica. Madrid (Abril de 2026).
- Excursión a Sierra nevada para el aprendizaje de los deportes de nieve.
- Visita a gimnasios y centros e instalaciones deportivos de la localidad y de entornos cercanos.
- Rutas de senderismo por el entorno cercano al municipio de Almagro.
- Actividades incluidas en el programa de recreos activos: participación en ligas y torneos durante los periodos de recreo en deportes tales como: fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, juegos populares, juegos alternativos, ajedrez, danzas y bailes, tiro con arco, etc.
- Carrera y actividades de orientación en Almagro y entornos cercanos.
- Actividad de multiaventura en espacios y/o instalaciones destinadas para tal uso. (preferiblemente Ruidera).
- Carrera de atletismo promovida por el Departamento de Educación Física.
- Taller, actividades y ruta en bicicleta dentro del programa "bicicletada en el Calvín"
- Jornadas de competiciones amistosas entre profesores y alumnos.
- I Olimpiadas del Calvín
- Participación en la actividad: día de la familia en el Calvín.

9. APORTACIONES DEL DEPARTAMENTO A LOS PLANES DEL CENTRO

1- Plan de igualdad y convivencia: Desde el Departamento de Educación física, se llevarán a cabo las siguientes actuaciones:

- Se prestará especial atención en erradicar cualquier tipo de estereotipo o prejuicio, colaborando en el plan de igualdad y convivencia del centro, donde se ha procedido a realizar un diagnóstico en el departamento para examinar el estado inicial desde el cual partimos.
- Se fomenta la participación igualitaria e inclusiva en clase a la hora de practicar cualquier deporte o actividad física.
- Se propone la práctica de deportes alternativos que permita la participación de todos y todas en las mismas condiciones (actividades física menos estereotipadas)
- Con motivo del día de la mujer, se llevará a cabo la divulgación e investigación de deportistas que han cosechado grandes retos deportivos y también de aquellas que a pesar de ser desconocidas luchan por hacerse un hueco en disciplinas de gran dificultad.
- Visibilizar y dar a conocer las alumnas en el centro que dedican su tiempo libre al deporte.
- Se utilizará el lenguaje inclusivo en clase, promoviendo el rechazo de estereotipos en el deporte.
- Llevaremos a cabo torneos en los recreos fomentando la participación de todos el alumnado de manera inclusiva y con la creación de equipos mixtos.
- Coincidiendo con el día de la Paz y la no violencia, desarrollaremos diferentes actuaciones en el departamento para transmitir al alumnado el papel que el deporte tiene (desde los orígenes con las antiguas Olimpiadas) como elemento de transmisión de valores.
- Para favorecer la convivencia entre docentes y alumnado, se realizarán competiciones amistosas entre ambos en distintos periodos del curso escolar.

Además de las medidas descritas, desde el Departamento de Educación Física colaboraremos en cualquier actividad propuesta por el resto de departamentos promovida para trabajar en este contexto.

2- Plan de lectura: Se promoverá la lectura a través de búsqueda de información de contenidos tratados, tratamiento de la información en diferentes formatos y lecturas de interés sobre la materia.

3- Programa Escolares Saludable (PES CLM). Nuestro centro ha solicitado en este curso escolar la entrada a este programa, contribuyendo activamente, junto con el resto de la comunidad educativa, a todos los programas del proyecto menos el programa número 2.

10. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La evaluación de la PD se desarrollará como un proceso continuo, en diferentes momentos del curso:

- **Evaluación inicial:** previa a su realización.
- **Evaluación procesual:** a lo largo de curso, se irá valorando el grado de desarrollo de las actuaciones planificadas. Anotando las modificaciones y adaptaciones realizadas, en torno a los saberes básicos trabajados, situaciones de aprendizaje, instrumentos de evaluación, así como el grado de cumplimiento de las competencias y objetivos conseguidos.
- **Evaluación final:** Al final de curso se propone propuestas de mejora de cara al próximo curso.