

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.	
1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.	
1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.	
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.	
1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.	
1.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	
1.EFI.B2.SB4	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.	
1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	
1.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).	
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.	
1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.	
1.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.	
1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.	
1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	
1.EFI.B3.SB6	Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
1.EFI.B4.SB1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	
1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	
1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.	
1.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	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
1.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros.	
1.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.	
1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acroginmasia.	
1.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).	
1.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
1.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).	
1.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
1.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).	
1.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.	
1.EFI.B6.SB5	Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.	
1.EFI.B6.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.	
1.EFI.B6.SB7	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	
1.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
1.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
1.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	

1	Unidad de Programación: El calentamiento		1ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.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: resistencia y flexibilidad		1ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
	1.EFI.B2.SB4	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.		
	1.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.EFI.CE1.CR1	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR6	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.	16,67	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: Nutrición y Alimentación		1ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.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	
	1.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR5	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.	16,67	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: Deportes de raqueta		1ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
<b>Comp. Espec.</b>		<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.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
	1.EFI.CE2.CR2	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: Condición Física: Fuerza y Velocidad		2ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
	1.EFI.B2.SB4	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.		
	1.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.EFI.CE1.CR1	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.	16,67	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: Deportes colectivos: Principios básicos		2ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
	1.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.		
<b>Comp. Espec.</b>		<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.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
	1.EFI.CE2.CR2	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: Educación e Higiene postural		2ª Evaluación	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
Comp. Espec.	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		%	Cálculo valor CR
1.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	
	1.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA



8	Unidad de Programación: Expresión corporal y juegos de mímica		Final	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.		
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.EFI.CE4.CR1	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR3	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	33,33	MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: Deportes individuales		Final	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.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	
	1.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
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA

10	Unidad de Programación: Los deportes alternativos		Final	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
<b>Comp. Espec.</b>		<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.EFI.CE4.CR1	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR2	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.	33,33	MEDIA PONDERADA

11	Unidad de Programación: Actividades en el medio urbano y natural		Final	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).		
	1.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
	1.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.		
	1.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).		
	1.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.		
	1.EFI.B6.SB5	Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.		
	1.EFI.B6.SB7	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.		
	1.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.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 y siendo conscientes de su huella ecológica.	50	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	MEDIA PONDERADA

12	Unidad de Programación: Primeros auxilios		Final	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.		
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
1.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	
	1.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

13	Unidad de Programación: La EF como cuna de valores		Final	
	<b>Saberes básicos:</b>			
	1.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.		
	1.EFI.B4.SB1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
	1.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.		
	1.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.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	
	1.EFI.CE1.CR2	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.	16,67	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.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	
	1.EFI.CE3.CR1	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 a autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	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.	33,33	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	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 primero de la ESO que atañen la presente programación se encuentran representadas por:

- **Rosa María Porrero Sánchez:** 1º ESO A (bilingüe) y 1º ESO (Bilingüe).
- **José Javier López Martín:** 1º ESO AB (no bilingüe), 1º ESO C y 1º ESO D.

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.

## 4. CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO DE 1ºESO

- **Grupo 1º ESO A-B (No bilingüe):** 14 alumnos/as.
- **Grupo 1º ESO A (Bilingüe):** 16 alumnos/as
- **Grupo 1º ESO B (Bilingüe):** 14 alumnos/as
- **Grupo 1º ESO C:** 23 alumnos/as.
- **Grupo 1º ESO D:** 21 alumnos/as.

## 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.

De igual modo, a la hora de hacer el redondeo de esta nota se pondrá hasta 4,9 la inferior y a partir de 5 si se supera el 0,5 se redondeará a la alza.

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.

En educación secundaria, los resultados de la evaluación se expresarán, sin nota numérica, mediante los siguientes términos: Insuficiente (0-4,9), para las calificaciones negativas; Suficiente (5-5,9), Bien (6-6,9), Notable (7-8,6), o Sobresaliente (8,7-10), para las calificaciones positivas.

### 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.

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 alumno irá relacionada con el progreso que dicho alumno esté mostrando en el curso actual siempre y cuando el alumno pertenezca al primer 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.

### 5.5 Alumnado con la materia suspensa y que no promociona

Siguiendo 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.

## 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.

- Excursión a la snow zone Xanadú (Arrolomolino, Madrid) para realizar juegos y actividades de familiarización a los deportes de nieve. Temporalización: 2º Trimestre
- 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 biciletada en el Calvín.
- Competiciones amistosas entre profesores y alumnos.
- I Olimpiadas deportivas del Calvín.
- Jornada deportiva en el día de la familia del 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.

**2- Plan lector:** 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.

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.

**3- Programa escolares Saludable (PES CLM).** Nuestro centro ha solicitado en este curso escolar la entrada a estos programas 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.