

IES Santa Cristina de Lena
Programación de EDUCACIÓN FÍSICA
1ºBACHILLERATO 2025/2026

PROFESORA: Leticia Iglesias Martínez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
3. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTRO
4. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN
5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
6. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
8. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS
9. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en Bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre. Esta programación se presenta como un plan ordenado y concreto de las diferentes partes que conformarán el complejo e importante proceso de enseñanza - aprendizaje. Por tanto, y para evitar confusiones, expondremos de la manera más clara posible, qué queremos conseguir, qué y cómo vamos a enseñar, y cómo vamos a evaluar/calificar.

Este documento recoge una planificación concisa y contextualizada del IES Santa Cristina de Lena, determinado en 1º BACHILLERATO y enfocado a los protagonistas del mismo: Los alumnos y alumnas

En la confección de nuestra Programación Docente nos vamos a apoyar en tres pilares fundamentales:

- Las características, necesidades y limitaciones de los alumnos /as a los que está destinada (edad, entorno socio-cultural y económico, experiencia previa...).
- Las características, necesidades y limitaciones del Centro (instalaciones, material, horarios. ...).
- Las características propias de nuestra materia y las posibilidades formativas que posee.

2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Las Unidades de Programación, en esencia se centran en concretar el currículo en un período temporal específico y en definir las situaciones de aprendizaje, proyectos, talleres u otras acciones competenciales que llevamos a cabo con nuestro alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: <i>INTERIORIZO MI RITMO</i>	PRIMER TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: <i>PROFE POR UN DÍA</i>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: <i>ENTRENAMIENTO FUNCIONAL</i>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: <i>PRIMEROS AUXILIOS</i>	SEGUNDO TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: <i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: <i>DEPORTES DE IMPLEMENTO</i>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: <i>COLECTIVOS</i>	TERCER TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: <i>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL /NATACIÓN</i>	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: <i>DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	

3. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTRO

Secuenciación y distribución temporal de los diferentes elementos del currículo de las situaciones de aprendizaje distribuida por trimestres.

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: “INTERIORIZO MI RITMO”		
Descripción: En esta Unidad de Programación el alumnado aprenderá a dosificar el esfuerzo y aprender a trabajar su condición física.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
Competencias específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. CD1, CD4, CE3 STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1, CPSAA2 y CPSAA5.	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física.	Bloque A: Vida activa y saludable. • A.1.1. Programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Sistemas y métodos de entrenamiento • A1.2 Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida • A.1.3 Identificación objetivos motrices saludables • A1.4. Evaluación logro objetivos

Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1, CPSAA2, CPAA4, CE2 y CE3.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física • B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad Física y deportiva: material, objetivos de la preparación, actividades y similares. • B.2 Selección responsable y sostenible material deportivo. • B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
Situaciones de Aprendizaje		
1. Programa personal de entrenamiento: (Calentamiento; cálculo pulsaciones; desarrollar ritmo de carrera; Control intensidad del ejercicio; entrenamiento de sistemas continuos y fraccionados; evaluación condición física)		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: “PROFE POR UN DÍA”		
Descripción: En esta unidad de programación el alumnado aprenderá a trabajar en equipo y a cooperar con el resto de sus compañeros.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
Competencia específica 5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. STEM5, CC4, CE1 y CPSSAA1 Y CPSAA2	5.1. Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno - F6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices - C.1.1 resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. - C.1.2 reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. - C.6 Reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica - C.9 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

Competencia específica 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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. CC3,CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Y además Bloque D: Autorregulación emocional e integración social en S.M. • D.1. Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. • D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. • D.3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. • D.4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros • D.5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación ..)
Situaciones de Aprendizaje		
1. Proyecto “Nos movemos por noviembre”. Elaboración de retos tutoriales para 6 y 1º ESO y puesta en escena 30 Noviembre		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 “ENTRENAMIENTO FUNCIONAL”		
Descripción: AMRAP, For time, EMOM ,Rounds, Tabata y Cash out		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencias específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. CD1,CD4, CE3 STEM2, STEM5,CPSAA1,CPSAA2 y CPSAA5.	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	Bloque A. Vida activa y saludable: A1: Salud física: • A.1.3 Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. <u>Ejes del movimiento anatómico –fisiológicos.</u> • A.1.6 Dietas equilibradas según las características físicas y personales. • A.1.7 <u>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</u> Técnicas básicas de descarga postural y relajación. • A.1. 8 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. A2. Salud mental: • A.2.3. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. A3. Salud mental : • A.3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

Competencia específica 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1, CPSAA2, CPAA4, CE2 y CE3.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física • B1. 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 de realización. • B4. Planificación y Autorregulación de proyectos motores. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
Situaciones de aprendizaje		
1. Video Crossfit: análisis cadenas musculares y autocorrecciones; Video ejes de movimiento (Anatomía)		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 “PRIMEROS AUXILIOS ”		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar las técnicas de primeros auxilios.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencias específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. CD1, CD4, CE3 STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1,CPSAA2 y CPSAA5.	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física • B.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y ajeno: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. • B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). • B.6 Protocolos ante alertas escolares.
Situaciones de aprendizaje		
Exposiciones: Primeros auxilios en la práctica deportiva, Aplicación RCP y DEA		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5 “EXPRESIÓN CORPORAL”		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar con el alumnado los diferentes Bailes griegos así como composiciones de acrosport		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. CC1, CCEC1, CPSAA1, CPSAA2, STEM5	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz - E2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. - E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos
Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso	Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices D2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Situaciones de aprendizaje

1. Puesta en escena sirtaki y Montaje acrosport

2º TRIMESTRE

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 “DEPORTES DE IMPLEMENTO”

Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar el tenis o cualquier deporte de cancha dividida con implemento propuesto utilizando las instalaciones de nuestro entorno.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA1, CPSAA2, CPAA4, CE2 y CE3.	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	Bloques C: Resolución de problemas en situaciones motrices: • C.1.1 Toma de decisiones: actividades individuales. • C.1.3 Acciones –ventaja adversario • C.1.5 Roles para objetivos del equipo./ sistemas tácticos • C.6 Capacidades perceptivo-motrices • C.8 Perfeccionamiento /habilidades específicas Bloque B: Organización y gestión de la actividad física: • 1.B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades...). Bloque D: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: • D.3 Normas extradeportivas (fair-play)

		D.5 Rechazo de conductas contrarias a la convivencia
Situaciones de aprendizaje		
1. Retos prácticos propuestos por alumnado (destrezas y habilidades sobre diferentes aspectos tácticos y/o técnicos)		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 “DEPORTES COLECTIVOS”		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar diferentes deportes colectivos.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices • C1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales • C1. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

Competencias específica 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. CD1, CD4, CE3 STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1,CPSAA2 y CPSAA5.	1.1.Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos	Bloque A. Vida activa y saludable • A1. Salud física. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
Situaciones de aprendizaje		
1. Realización clase práctica o video-tutorial técnica deporte elegido. Aportaciones alumnado		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 “ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL /NATACIÓN”		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar deportes en la naturaleza y la orientación deportiva, utilizando los recursos de nuestro entorno		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. STEM5, CC4, CE1 y CPSSAA1 Y CPSAA2	5.1. Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno - F6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. (Códigos QR). - F7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.

Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CC3,CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno A, Y E • F5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física • A. 1.5 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. • E. 1.6.Ámbito profesional- laboral: profesiones que rodean al deporte • E. 1.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
Situaciones de aprendizaje		
1. Salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud. Propuestas alumnado: BTT, Natación (salvamento); senderismo. Carreras orientación		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9 “DEPORTES COLECTIVOS”		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar diferentes deportes alternativos.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. CC3,CCL5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	Bloque B: Organización y gestión de la AF: • B.1 Gestión /planificación • B.2 Selección material deportivo. Análisis crítico (publicidad) • B.3 Autogestión de proyectos personales Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices: • C1. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones Cooperativas • C5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema • C.8 Perfeccionamiento /habilidades específicas • C.9 Creatividad motriz: creación de retos Bloque D: Autorregulación emocional: • D.3 Normas extradeportivas (fair-play)
Situaciones de aprendizaje		
1. Propuesta deportes alternativos. Aportaciones de alumnado		

4. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será **inicial, continua y formativa e integradora** y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje.

4.1. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación tiene por objeto valorar capacidades y no rendimientos. Por ello tendremos:

- **Evaluación inicial:** se efectuará al comienzo del curso o unidad de programación, teniendo como objetivo conocer el nivel del que parten los alumnos/-as, es decir, diagnosticar, orientándonos sobre las necesidades y deficiencias del alumnado, respecto a la actividad a realizar y objetivos a alcanzar.
- **Evaluación continua:** A lo largo del curso escolar se realizará una evaluación continua, cuyo objetivo será apreciar el proceso de aprendizaje orientándolo y estableciendo un feed-back continuo en este proceso para adecuar la enseñanza a las necesidades y progresos del alumnado.
- **Evaluación formativa:** Se hará al concluir cada unidad de programación para determinar el nivel de consecución de los objetivos propuestos.

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
Observación sistemática del trabajo en el aula y / o en su caso en la plataforma digital.	Listas de control de clase Escalas de observación.
Análisis de las producciones del alumnado.	Ejecución de diferentes habilidades prácticas. Adquisición de habilidades motrices. Producciones en soporte digital y herramientas informáticas
Intercambios e interacción con el alumnado.	Diálogos y debates. Entrevistas Puestas en común. Compartir recursos, información y contenido online.
Autoevaluación.	Reflexión personal.
Coevaluación.	Diálogo con el alumnado.

4.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	PONDERACIÓN	DESCRIPTORES	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Competencia específica 1: Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación persona en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, as como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	- Planifica y autorregula la práctica de AF - Respeto la propia realidad e identidad corporal. - Aplica diferentes sistemas de desarrollo de las CFB. - Evalúa los resultados obtenidos.	6,6 %	CD1 CD4 CE3 STEM2 STEM5	Trabajos de investigación - Rubricas – Escalas de valoración – Análisis de las producciones de los alumnos – Observación sistemática – Registro anecdótico
	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	- Incorpora de forma autónoma los procesos de activación corporal y autorregulación durante la práctica AF - Interioriza las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. -	6,6 %	CPSAA1 CPSAA2 CPSAA5	

	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad	- Adopta de manera autónoma medidas específicas para la	6,6 %		
--	---	---	-------	--	--

	física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	prevención de lesiones - Actúa de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes - Aplica medidas específicas de PPAA - Aprende a reconocer situaciones de riesgo. -Identifica posibles transferencias al ámbito profesional.			
	1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	- Adopta actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y comportamientos que pongan en riesgo la salud - Contrasta con autonomía e cualquier información en base a criterios científicos de validez y fiabilidad	6,6 %		

	1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	- Planificar y desarrolla con seguridad la práctica física cotidiana. - Maneja recursos y aplicaciones digitales vinculadas a la AF.	6,6 %		
--	---	---	-------	--	--

Competencia específica 2: Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales,	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	- Desarrolla proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo. - Incluye estrategias de autoevaluación y coevaluación	6,6 %	CPSAA1 CPSAA2 CPAA4	Pruebas específicas – Listas de control – Escalas de valoración – Observación sistemática – Coevaluaciones – Autoevaluaciones – Registro anecdótico
	2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	- Muestra habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre - Aplica de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales	6,6 %	CE2 CE3	

deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	- Evidencia control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad - Resuelve problemas en todo tipo de situaciones motrices	6,6 %		
Competencia específica 3: Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la	- Practica asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades			

actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación	perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	motrices - Valora las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas	6,6 %	CC3 CCL5 CPSAA1 CPSAA2 CPSAA5	Rubricas – Escalas de valoración- Listas de control- Análisis de las producciones de los alumnos - Observación sistemática – Coevaluaciones – Diarios de seguimiento
	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	- Coopera en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos - Participa con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles	6,6 %		

emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	- Se relaciona con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía - Hace uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos	6,6 %		
--	---	--	-------	--	--

Competencia específica 4: Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	- Comprende y practica diversas modalidades relacionadas con la cultura propia - Identifica la influencia social del deporte en la sociedades actuales - Adopta actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas	6,6 %	CC1 CCEC1 CPSAA1 CPSAA2 STEM5	Escalas de valoración – Rubricas – Coevaluación – Observación sistemática - Análisis de las producciones de
---	--	--	-------	--	---

desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	Crea y representa composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada - Comparte dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad	6,6 %		los alumnos – Diarios de seguimiento
Competencia específica 5 : Implementar un estilo de vida sostenible / comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando acciones de desarrollo de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo	5.1. Promover y 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 reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible -Desarrolla actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación	6,6 %	STEM5 CC4 CE1 CPSSAA1	Observación sistemática – Autoevaluación – Coevaluación – Pruebas específicas – Escala de valoración – Lista de control

responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.				CPSAA2	
	5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad, individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	- Diseña y organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano - Asume responsabilidades y aplican normas de seguridad individuales y colectivas.	6,6 %		

3.3. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE

De cara a los alumnos que promocionen con evaluación negativa se seguirán las mismas pautas del programa de recuperación para el alumnado que promociona al siguiente curso con materias pendientes. Así mismo, se establecerá un calendario de entregas sobre las actividades y/o pruebas demandadas en el curso anterior y no superadas. Consistirá en presentar las tareas de teams que no fueron entregadas durante el trimestre.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	ACTIVIDADES/PRUEBAS
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: INTERIORIZO MI RITMO	- Realizar 5 entrenamientos en al app STRAVA/ distintos test y autoevaluación en referencia grupo clase.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: <i>PROFE POR UN DÍA</i>	- Elaborar un fichero de nuevos retos y grabar tutorial, reflexión post evento (Rúbrica /video)
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	- Elaborar un plan de entrenamiento y analizar ejes y planos de los movimientos
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: <i>PRIMEROS AUXILIOS</i>	- Exposición de primeros auxilios y prevención de accidentes
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: <i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	- Diseñar una coreografía grupal
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: : DEPORTES DE IMPLEMENTO	- Realizar video propuesta retos
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 <i>DEPORTES COLECTIVOS</i>	- Diseñar un organigrama para llevar a cabo un torneo en el instituto.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: <i>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</i>	- Organizar circuito urbano, Carrera orientación QR; Natación
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: <i>DEPORTES ALTERNATIVOS</i>	- Aportaciones alumnado. Elaborar un deporte alternativo inventado

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Se entiende por atención a la diversidad, el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilo de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, culturales, lingüísticas y de salud del alumnado.

Todas las medidas de atención a la diversidad se ceñirán a la Concreción curricular. Actualmente en el presente curso no se encuentra ningún alumno que precise de Adaptación curricular significativa en la materia de Educación Física.

La atención a la diversidad del alumnado tenderá a alcanzar los objetivos y las competencias establecidas para el bachillerato y se regirá por los principios de calidad, equidad e igualdad de oportunidades, normalización e integración e inclusión escolar, igualdad entre mujeres y hombres, no discriminación, flexibilidad, accesibilidad y diseño universal y cooperación de la comunidad educativa.

Tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaje en un alumno o alumna, el profesorado pondrá en marcha medidas de carácter ordinario, adecuando su programación didáctica a las necesidades del alumnado, adaptando actividades, metodología o temporalización y, en su caso, realizando adaptaciones a través de ajustes razonables en coordinación con el departamento de Orientación.

Partiendo de esta premisa, en este apartado se incluirán aquellas medidas de atención a las diferencias individuales que permitan la personalización del aprendizaje del alumnado del grupo clase. Estas medidas deberán dar respuesta a los distintos ritmos, situaciones y estilos de aprendizaje y en todo caso, harán referencia a los ajustes razonables curriculares y/o metodológicos que pudieran derivarse de las necesidades del alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	ACTUACIONES
UP 1: <i>INTERIORIZO MI RITMO</i>	- Adecuación de los diferentes ritmos, correr con una pareja del mismo nivel, caminar entre series.
UP 2: <i>NOS MOVEMOS POR MOVEMBER</i>	- Juegos de desinhibición, pequeños grupos, alumnos aventajados.
UP 3: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	- Delimitar funciones, circuitos adaptados.
UP 4: <i>PRIMERO AUXILIOS</i>	- Pequeños grupos/exposición
UP 5: <i>EXPRESIÓN CORPORAL</i>	- Pequeños grupos a gran grupo, montajes
UP 6: <i>DEPORTES IMPLEMENTO</i>	- Grupos de nivel de deportes que respondan a sus intereses
UP 7: <i>DEPORTES COLECTIVOS</i>	- Ejercicios adaptados, grupos de nivel.
UP 8: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: gimnasio urbano, NATACIÓN, BTT	- Meter referencias extra, ampliar escalas, medio digitales.

6. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA

En este apartado se exponen los diferentes planes programas y proyectos a los que se contribuye desde el área de Educación Física.

CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA EN LOS PLANES Y PROGRAMAS DEL CENTRO	
Plan de lectura, escritura e investigación	- Lectura y reflexión : Ejercicios contraindicados/desaconsejados y sobre calzado deportivo; salidas profesionales vinculadas a la actividad física; dieta y ejercicio; - Lectura de diferentes artículos relacionados con la materia.
Programa de actividades complementarias y extraescolares	- Realización de diferentes actividades programadas desde el departamento.

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES			
ACTIVIDAD	TIPO	FECHA ESTIMADA	VINCULACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
2. Nos movemos por Movember	Actividad complementaria	30 Noviembre	UP 2
3. Semana cultural	Actividad complementaria	Antes de semana santa	No se refleja
4. Día de la EF en la calle	Actividad complementaria	Abril	Asignatura
5. Salvamento impartido por 2º Ciclo	Actividad extraescolar	Abril- Mayo	UP 4 y 8

8. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

En este apartado, se detallarán los recursos y materiales didácticos utilizados desde el departamento, para el desarrollo de las diferentes Unidades de Programación.

MATERIAL DE USO GENERAL		
Materiales didácticos	Referencia	Fotocopias y materiales de creación propias (Fichas).
	Forma de acceso	Se entregan en papel de manera gratuita o se difunden a través de Teams.
Materiales digitales	Referencia	Apps, webs y blogs.
	Forma de acceso	Se difunden a través de la plataforma Teams.
Otros	Referencia	Material del departamento de educación física.
	Forma de acceso	Se reparte al alumnado para poder desarrollar las correspondientes unidades de programación. (Balones, redes, picas, cronómetros, petos etc...).

MATERIAL DE USO ESPECÍFICO	
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	MATERIAL
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: <i>ENTRENO A LA CARTA</i>	Conos, picas, petos y cronómetros.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: <i>NOS MOVEMOS POR MOVEMBER</i>	Video-tutoriales, móvil: QR específicos;
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: <i>CROSSFIT</i>	Reproductor de música, bancos suecos, pesas, gomas, conos, colchonetas y picas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: <i>PRIMEROS AUXILIOS</i>	Colchonetas/maniquí /video
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: <i>SIRTAKI/ACROSPORT</i>	Reproductor de música, video, proyector
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: <i>DEPORTES COLECTIVOS</i>	Balones, conos, petos y picas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: <i>TENIS. PADEL PICKLEBALL</i>	Raquetas, Palas de pádel ,palas pickleball, pelotas de tenis, pelotas florball.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: <i>DEPORTES EN LA NATURALEZA</i>	Mapas y brújulas/material natación

