

# PROGRAMACIÓN DE AULA 2º BACHILLERATO



**SALUD INTEGRAL**

**ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y SOCIEDAD**

## INDICE:

1	Introducción	3
2	Calendario	3
3	Competencias específicas bachillerato	5
4	Saberes básicos bachillerato	7
5	Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos mínimos	8
6	Metodología	16
7	Contenidos específicos:	16
7.1	Secuenciación y temporalización de las Situaciones de Aprendizajes	16
7.2	Tratamiento intradisciplinar	26
7.3	Cultura andaluza	27
7.4	Interdisciplinariedad	27
8	Metodología específica	28
8.1	Intenciones metodológicas	28
8.2	Intervención didáctica	28
8.3	Tipos de actividades	29
8.4	Recursos	29
9	Medidas de atención a la diversidad	30
9.1	Actividades de ampliación	30
9.2	Actividades de refuerzo	30
9.3	Programas de refuerzo del aprendizaje	31
9.4	Alumno NEAE: programa de adaptación curricular	31
10	Evaluación y calificación	31
10.1	Características de la evaluación	31
10.2	Procedimientos, instrumentos y técnicas de evaluación	32
10.3	Criterios de calificación	33
10.4	Evaluación inicial	33
10.5	Autoevaluación de la programación didáctica	34
ANEXO I	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	35

## 1. INTRODUCCIÓN:

La presente programación va destinada a 2º bachillerato en el curso 2025/2026 y definen unos rasgos de identidad y un estilo propio, en respuesta al contexto socioeconómico y cultural donde se encuentra ubicado nuestro Centro, al perfil del alumnado, las características internas del centro. Dichas rasgos fundamentales se concretan en las siguientes líneas de actuación:

- **Saludable**, favorece un adecuado bienestar físico, mental y social para sí y para los demás.
- **Variada**, un tratamiento equilibrado de los seis bloques de saberes básicos y unidades didácticas diferentes con respecto a los demás cursos.
- **Socializadora**, valores que prepararán al alumnado para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.
- **Coeducativa**, favorece la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres.
- **Flexible**, adaptándose a las características, ritmos individuales del alumnado y condiciones sanitarias.

Desde estas páginas pretendo ofrecer una formación lo más **integradora** posible en los múltiples y variados niveles a los que salpica la Educación Física, destacando el lugar central que en la presente programación ocupa la **salud como eje fundamental**, y, consecuentemente, **la ocupación saludable del tiempo de ocio**, en contraposición al tristemente habitual **ocio sedente**, presentándose los diferentes contenidos de forma atractiva, motivadora y en conexión con el mundo del adolescente, a caballo entre la niñez y la edad adulta.

Resumiendo la materia de Actividad Física y Sociedad responde a dos objetivos educativos fundamentales:

1. Dar continuidad a las experiencias de aprendizaje de las etapas anteriores afianzando hábitos de actividad física para favorecer la mejora de la salud.
2. Fomentar el carácter propedéutico de Bachillerato e iniciar al alumnado en las competencias propias de las alternativas profesionales y de estudio del campo de la actividad física, salud, el deporte y el uso del tiempo libre.

El alumnado de 2º de bachillerato suele tener entre 17 y 18 años, etapa que coincide con la adolescencia tardía/inicio de la juventud. Sus características generales pueden analizarse en varias dimensiones:

### 1. Evolutivas y cognitivas:

- **Pensamiento formal**: capacidad de razonamiento abstracto, manejo de hipótesis, comparación de puntos de vista, análisis crítico.
- Mayor facilidad para **organizar y planificar** el estudio, aunque no todos lo aplican de forma constante.
- Suelen mostrar **preocupación por el futuro académico y profesional** (selectividad, universidad, formación superior).
- Capacidad de **atención sostenida** superior a etapas anteriores, pero puede verse afectada por la presión académica, el cansancio o el uso excesivo de pantallas.

### 2. Emocionales y sociales:

- Buscan **autonomía personal y toma de decisiones propias**, aunque aún requieren acompañamiento adulto.

- **Identidad más consolidada** que en la adolescencia media, pero todavía con dudas vocacionales y personales.
- Suelen experimentar **ansiedad, estrés o miedo al fracaso** ante la presión de los exámenes finales y la EBAU.
- Gran importancia del **grupo de iguales** como apoyo social, aunque también se da la necesidad de reconocimiento individual.
- Mayor capacidad para **empatizar y comprender emociones ajenas**, aunque todavía pueden mostrarse impulsivos en situaciones de presión.

### 3. Conductuales y hábitos de vida:

- Pueden alternar periodos de **alta motivación** (selectividad, proyectos personales) con fases de desorganización o apatía.
- El sueño puede verse alterado por **el uso nocturno de dispositivos**, generando cansancio en clase.
- En cuanto a la alimentación: tienden a **hábitos irregulares** (saltarse comidas, abuso de café, bebidas energéticas o snacks), sobre todo en época de exámenes.
- Mayor exposición a **riesgos asociados a consumo de alcohol, tabaco o cannabis**, aunque no es generalizado.

### 4. Atención y aprendizaje:

- Capacidad de **autorregulación** más desarrollada, aunque aún depende de la motivación extrínseca (notas, acceso a la universidad).
- Necesitan estrategias de **gestión del tiempo y técnicas de estudios avanzadas** (síntesis, esquemas, ensayos, resolución de problemas).
- Responden positivamente a metodologías que fomenten la **participación activa, el debate y la conexión con su realidad**.

## 2. CALENDARIO ESCOLAR:

### 2.1. Primera evaluación

SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE					DICIEMBRE				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
15	16	17	18	19			1	2	3	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
22	23	24	25	26	6	7	8	9	10	10	11	12	13	14					
29	30				13	14	15	16	17	17	18	19	20	21					
					20	21	22	23	24	24	25	26	27	28					
					27	28	29	30	31										

2º bach
22

## 2.2. Segunda evaluación

DICIEMBRE					ENERO					FEBRERO					MARZO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
8	9	10	11	12				8	9	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	9	10	11	12	13
					19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20
					26	27	28	29	30										

2º bach
20

## 2.3. Tercera evaluación

MARZO					ABRIL					MAYO				
L	M	X	J	V	L	M	X	J	V	L	M	X	J	V
23	24	25	26	27	6	7	8	9	10					1
					13	14	15	16	17	4	5	6	7	8
					20	21	22	23	24	11	12	13	14	15
					27	28	29	30		18	19	20	21	22
										25				

2º bach
16

EVALUACIONES	INICIAL +ORDINARIA
--------------	--------------------

### 3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y SOCIEDAD

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS BACHILLERATO LOMLOE	
1	<p><b>Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base a parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.</b></p> <p>La adquisición de esta competencia específica supone para el alumnado ser capaz de considerar todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, aplicar métodos de evaluación de los factores del rendimiento motriz, definiendo objetivos alcanzables y planificando la actividad, respetando los principios del acondicionamiento y aprendizaje motor. Gracias a ella, el alumnado no solo adoptará de forma estable estilos de vida activa y saludable, sino que compartirá información y actitudes, colaborando con los demás en la incorporación de estos hábitos. De este modo, el alumnado generará objetivos de mantenimiento y mejora de la condición física y motora ajustados a sus posibilidades y condiciones de su entorno, mejorando la eficiencia de los procesos. Mantendrá, además, una actitud alerta y de análisis crítico ante aquellos comportamientos, estereotipos e informaciones contrarias a los criterios adquiridos sobre una actividad física y deportiva saludable. Asimismo, esta competencia específica significa implicar al alumnado en un camino desde la autogestión de su propia actividad física, en función de sus intereses y motivaciones, hasta la colaboración con los otros, generando una actitud proactiva y de influencia en su entorno ecosocial. Finalmente, demandará de la integración y aplicación a diferentes contextos de actividad física y deportiva, de la globalidad de los aprendizajes adquiridos previamente en la materia de Educación Física, así como en otras materias del currículo, incluyendo la utilización de aplicaciones y dispositivos digitales en su actividad, con protección, seguridad y oportunidad.</p>
Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA5.	
2	<p><b>Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su futuro desempeño laboral.</b></p> <p>Esta competencia específica focaliza la atención en la adquisición y desarrollo de habilidades activadas con los diferentes roles implicados en las situaciones de actividad física, deportivas y expresivas. El alumnado desarrollará sus capacidades de planificación, organizativas, de comunicación, liderazgo y gestión de recursos, necesarios en los diferentes contextos de aplicación. La adquisición de esta competencia específica dotará al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos, así como de las competencias necesarias para organizar, promover y dinamizar estas actividades. Supone, pues, por un lado, la experimentación de funciones implicadas en las salidas profesionales o estudios posteriores relacionados con la actividad física, que se convierte en una insustituible fuente de información para la toma de decisiones respecto a su futuro laboral o académico; y por otro, adquirir preparación previa, en el caso de que esa decisión sea conducente a estas salidas. Se ha de tener en cuenta que el alumnado no siempre conoce la realidad sobre las competencias profesionales y las funciones que se realizan en las salidas referidas. Se tratará, por tanto, no solo de elegir los saberes básicos adecuados para el desarrollo de esta competencia específica, sino de proponer las situaciones de aprendizaje adecuadas, cumpliendo así con los fines de orientación y el carácter propedéutico propios del segundo curso de Bachillerato.</p>
Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, STEM5, CD2, CD3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3	
3	<p><b>Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades</b></p>



**para la autorregulación emocional, la observación y el análisis, la planificación y la comunicación.**

Ser competente resolviendo problemas motores o afrontando situaciones motrices implica la adquisición de habilidades en distintos planos de la estructura que conforma al individuo, así como su integración y aplicación adaptada a contextos motores concretos. Esta competencia específica supone el conocimiento de los elementos clave de la motricidad y la comprensión de las exigencias diferenciadas, específicas de cada situación y comunes a otras, y la capacidad de identificar errores y resolver imprevistos. El alumnado desarrollará el dominio motor necesario, tanto en lo referente a sus capacidades físicas básicas y coordinativas como al aprendizaje de habilidades específicas para cada situación. Igualmente, se desarrollará su estructura socioemocional y cognitiva estrechamente vinculadas a los procesos de toma de decisiones en la práctica motriz junto con la capacidad perceptiva y la precisión en los cálculos espacio-temporales. Se tratará de exponer al alumnado a un gran número de experiencias motrices de diferente índole, potenciando su bagaje motriz, su capacidad de adaptación a problemas motores diversos, así como su autonomía y colaboración en el aprendizaje. Se trata, en definitiva, de seguir avanzando en la alfabetización motriz, de forma que le permita adoptar hábitos de vida saludables, incorporar nuevos aprendizajes, y ser capaz de afrontar los retos de actividades profesionales o estudios relacionados con la actividad física y el deporte.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:  
CCL1, STEM2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA3.

**Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.**

- 4 Superar las barreras de género u otras por razón de diferencias culturales, sociales o de habilidad representa uno de los retos más significativos de la sociedad europea del siglo XXI. En este camino de inclusión e igualdad efectiva han aparecido intentos cada vez más pujantes en la actividad deportiva organizada. Baste observar el incremento de pruebas de carácter mixto en los Juegos Olímpicos y en otras competiciones internacionales, o la mayor presencia de las modalidades deportivas paralímpicas y otros deportes adaptados en las federaciones deportivas, planteándose su estudio como parte del currículo de las actuales titulaciones de técnicos deportivos. El alumnado que alcanza esta competencia específica parte de la sensibilidad hacia los comportamientos discriminatorios, el conocimiento profundo de los mecanismos de inclusión real, naturalizando una práctica deportiva inclusiva como norma, no como excepción, siendo agentes de cambio transformador en el entorno de su actividad diaria, entendiendo la inclusión e igualdad efectiva, no como un esfuerzo, sino como riqueza colectiva para todos y de forma natural

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:  
CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1, CC2, CC3, CE3

**Investigar, descubrir y analizar críticamente las influencias sociales, políticas y económicas que conforman las distintas manifestaciones de la cultura motriz, incluida la cultura andaluza, así como sus mecanismos de arraigo social y transmisión de valores, adoptando una postura ética y proactiva en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación y a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud para favorecer un desarrollo integral tanto individual como social.**

- 5 El mapa competencial de Actividad Física, Salud y Sociedad no estaría completo sin que el alumnado llegara a alcanzar una comprensión de las manifestaciones motrices como hecho cultural. Entender la historia y la realidad actual de las distintas manifestaciones de la cultura motriz, sus conexiones políticas, económicas y sociales permitirá al alumnado comprender las razones de su presencia en los medios de comunicación, de su espacio institucional o, por ejemplo, de las salidas profesionales en torno a ellas. Desde esta visión de la cultura motriz, alcanzará una actitud sensible a las influencias mediáticas y políticas, ejercerá un análisis crítico y una postura ética, activa, en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación y oponiéndose a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud. Por otro lado, contribuirá activamente también a la preservación y difusión de aquellas manifestaciones propias de la cultura motriz de Andalucía.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:  
CCL1, CCL3, CCL5, CD1, CPSAA4, CC1, CC2,  
CCEC1, CCEC2, CCEC4.

- Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte en el medio natural y urbano, integrándose en ella, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, optimizando los recursos próximos, y contribuyendo al cuidado y mantenimiento del entorno para impulsar acciones que fomenten un desarrollo sostenible.**
- 6 El trabajo cooperativo y el emprendimiento son elementos esenciales para una ciudadanía activa con capacidad transformadora. Alcanzar esta competencia específica implica que el alumnado sea capaz de desarrollar y llevar a la práctica proyectos colectivos que incidan en su entorno. Teniendo como elemento aglutinador la actividad física, conocerá y evaluará los recursos disponibles, optimizará sus acciones y conectará con el entramado social cercano, elaborando de forma rigurosa propuestas de actividad que mejoren el ecosistema social. Alcanzarla supone, además, dar un paso adelante en favor del desarrollo sostenible, generando acciones decididas, cooperativas, de cuidado y mantenimiento del entorno natural y urbano, asociadas a estos proyectos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:  
STEM5, CD2, CPSAA2, CPSAA3.2, CC4, CE1,  
CE2, CE3.

#### 4. SABERES BÁSICOS 2º BACHILLERATO:

##### SABERES BÁSICOS BACHILLERATO

1

##### VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

- AFSS.2.A.1. Programación de la actividad física orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, recuperación y tipo de actividad en función de los objetivos y de las necesidades y características individuales. Orientación de los programas hacia el logro de objetivos específicos.
- AFSS.2.A.2. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud física, social y mental.
- AFSS.2.A.3. Evaluación de las capacidades físicas y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.
- AFSS.2.A.4. Exigencias específicas, condicionales y coordinativas de los distintos tipos de actividad física y deportiva.
- AFSS.2.A.5. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.
- AFSS.2.A.6. Control de los parámetros de carga, evaluación de su efecto y mecanismos de reorientación. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas.
- AFSS.2.A.7. Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de actividad física y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.
- AFSS.2.A.8. Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico. Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.
- AFSS.2.A.9. Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.
- AFSS.2.A.10. Orientaciones profesionales vinculadas a la programación y dirección de la actividad física y la salud. Centros de estudio en la comunidad andaluza: ubicación, currículo y acceso.
- AFSS.2.A.11. Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.
- AFSS.2.A.12. Actuaciones críticas ante accidentes. Primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales



de ictus, y similares). Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

2

## **ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

AFSS.2.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.

AFSS.2.B.2. Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.

AFSS.2.B.3. Selección responsable y sostenible de material deportivo. Reutilización del material disponible. Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva.

AFSS.2.B.4. Profesiones vinculadas a la gestión organizativa de eventos, programas, escuelas, asociaciones, federaciones y clubes deportivos.

AFSS.2.B.5. Regulación normativa para la organización de actividades físicas: responsabilidades, seguros y autorizaciones.

AFSS.2.B.6. Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica.

AFSS.2.B.7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.

3

## **RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

AFSS.2.C.1. Observación y evaluación de las situaciones motrices variadas, sus factores condicionales, técnicos, de participación y de resolución táctica individual y colectiva: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

AFSS.2.C.2. Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.

AFSS.2.C.3. Habilidades para la resolución de problemas tácticos, utilizando los recursos adecuados y mejorando la toma de decisiones.

AFSS.2.C.4. Resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Secuencias de aprendizaje de habilidades específicas de distintos deportes individuales que incluyan todos los patrones motrices básicos.

AFSS.2.C.5. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición, sin o con contacto corporal, y con el uso o no de implementos.

AFSS.2.C.6. Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.

AFSS.2.C.7. Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.

AFSS.2.C.8. Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.

AFSS.2.C.9. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses, considerando la inclusión de deportes individuales y colectivos y la realización de actividades expresivas y en el medio natural.

AFSS.2.C.10. Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.

4

## **ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIEDAD**

AFSS.2.D.1. Distintas perspectivas del deporte para todos, escolar, de base, competitivo, profesional, etc.

AFSS.2.D.2. Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.

AFSS.2.D.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.

AFSS.2.D.4. Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.

AFSS.2.D.5. Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.

AFSS.2.D.6. Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

AFSS.2.D.7. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

AFSS.2.D.8. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo a nivel mundial, nacional y andaluz.

AFSS.2.D.9. La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.

AFSS.2.D.10. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Marketing del deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en ámbitos como docencia, gestión, rendimiento o recreación.

5

## **INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.**

AFSS.2.E.1. Fomento del desplazamiento activo y sostenible en actividades cotidianas.

AFSS.2.E.2. Análisis de las posibilidades del entorno urbano y natural para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Adecuación de espacios y ofertas de actividades en el entorno local y de Andalucía.

AFSS.2.E.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad, por ejemplo, el uso deportivo y la accesibilidad. Adecuación a la normativa europea, estatal y andaluza.

AFSS.2.E.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

AFSS.2.E.5. Cuidado, adecuación y uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

AFSS.2.E.6. Proyectos de actividad física y deportiva en el entorno natural y urbano.

## 5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

2º BACHILLERATO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
<p><b>1. Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base en parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.</b></p> <p><b>STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA5.</b></p> <p><b>PORCENTAJE 19,23%</b></p>	<p><b>1.1.</b> Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma programas de actividad física dirigidos al mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, intentando incrementar el nivel inicial de las mismas, teniendo en cuenta su estado de salud y su condición física, realizando una valoración ajustada de todos los factores de rendimiento, temporizando adecuadamente las acciones, aplicando sistemas y métodos adecuados, observando los principios de acondicionamiento físico e incluyendo elementos motivacionales.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.A.1</b> Programación de la actividad física orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, recuperación y tipo de actividad en función de los objetivos y de las necesidades y características individuales. Orientación de los programas hacia el logro de objetivos específicos.</p> <p><b>AFSS.2.A.2.</b> Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud física, social y mental.</p> <p><b>AFSS.2.A.3.</b> Evaluación de las capacidades físicas y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.</p> <p><b>AFSS.2.A.5.</b> Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.</p> <p><b>AFSS.2.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.</p>
	<p><b>1.2.</b> Incorporar de forma consciente y autónoma en su actividad diaria, así como asesorar y orientar a terceros, medidas específicas para la prevención de lesiones, la autorregulación y dosificación del esfuerzo, aspectos saludables en la nutrición, conductas de riesgo para la salud, descanso adecuado, educación postural y ajustes ergonómicos del movimiento, entendiendo su relación con la calidad de vida y la eficiencia en diferentes desempeños deportivos y profesionales.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.A.4.</b> Exigencias específicas, condicionales y coordinativas de los distintos tipos de actividad física y deportiva.</p> <p><b>AFSS.2.A.5.</b> Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.</p> <p><b>AFSS.2.A.8.</b> Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico. Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.</p> <p><b>AFSS.2.A.9.</b> Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.</p> <p><b>AFSS.2.A.11.</b> . Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.</p> <p><b>AFSS.2.A.12.</b> Actuaciones críticas ante accidentes. Primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus, y similares). Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).</p>
	<p><b>1.3.</b> Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de</p>	<p><b>AFSS.2.A.9.</b> Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.</p> <p><b>AFSS.2.A.11.</b> . Factores de riesgo en las actividades</p>

	<p>lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, todo ello identificando y transmitiendo las posibles transferencias de estos conocimientos a todo tipo de situaciones habituales de ocio y laborales.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p>físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.</p> <p><b>AFSS.2.A.12.</b> Actuaciones críticas ante accidentes. Primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus, y similares). Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).</p>
	<p><b>1.4.</b> Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales, comportamientos e informaciones falaces de diversas fuentes, contrarios a la salud física, mental o social, así como a los valores de convivencia democrática y aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.A.10.</b> Orientaciones profesionales vinculadas a la programación y dirección de la actividad física y la salud. Centros de estudio en la comunidad andaluza: ubicación, currículo y acceso.</p> <p><b>AFSS.2.A.11.</b> Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.</p> <p><b>AFSS.2.D.4.</b> Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.</p>
	<p><b>1.5.</b> Emplear de forma autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con el análisis, control y gestión de la actividad física, incrementando la eficiencia de sus acciones, favoreciendo la interrelación entre participantes y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.A.6.</b> Control de los parámetros de carga, evaluación de su efecto y mecanismos de reorientación. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas.</p> <p><b>AFSS.2.A.7.</b> Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de actividad física y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.</p> <p><b>AFSS.2.A.8.</b> Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico. Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.</p>

# 1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
<b>2. Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su futuro desempeño laboral.</b> <b>CCL1, CCL5, STEM5, CD2, CD3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3</b> <b>PORCENTAJE 19,23%</b>	<b>2.1.</b> Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física. <b>AFSS.2.B.2.</b> Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.
	<b>2.2.</b> Diseñar, planificar y dirigir actividades individuales y colectivas de aprendizaje, recreación o acondicionamiento físico, adaptado al grupo, observando las medidas de seguridad y cuidado de la salud pertinentes y garantizando un tiempo de desempeño motor suficiente, así como la eficiencia en los procesos de comunicación inicial y de feedback necesarios que incluirá tanto información técnica como motivacional. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física. <b>AFSS.2.B.3.</b> Selección responsable y sostenible de material deportivo. Reutilización del material disponible. Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva. <b>AFSS.2.B.7.</b> Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.
	<b>2.3.</b> Organizar y gestionar las acciones previas y posteriores a la ejecución de diferentes actividades colectivas de actividad física, deportiva o expresiva, asegurando la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos, ajustándose a los objetivos y características de estas, proporcionando seguridad en su práctica, y promoviendo la participación. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física. <b>AFSS.2.B.2.</b> Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía. <b>AFSS.2.B.3.</b> Selección responsable y sostenible de material deportivo. Reutilización del material disponible. Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva. <b>AFSS.2.B.4.</b> Profesiones vinculadas a la gestión organizativa de eventos, programas, escuelas, asociaciones, federaciones y clubes deportivos. <b>AFSS.2.B.5.</b> Regulación normativa para la organización de actividades físicas: responsabilidades, seguros y autorizaciones
	<b>2.4.</b> Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas que se planteen desde los diferentes roles implicados: participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre la experiencia, comunicándose con respeto, trabajando en grupo y	<b>AFSS.2.B.4.</b> Profesiones vinculadas a la gestión organizativa de eventos, programas, escuelas, asociaciones, federaciones y clubes deportivos. <b>AFSS.2.B.6.</b> Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica. <b>AFSS.2.D.3.</b> . Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.



	comprendiendo las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	
	<b>2.5</b> Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<p><b>AFSS.2.A.7.</b> Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de actividad física y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.</p> <p><b>AFSS.2.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.</p> <p><b>AFSS.2.B.7.</b> Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</p>

1º BACHILLERATO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
<p><b>3.</b> Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades para la autorregulación emocional, la observación y el análisis, la planificación y la comunicación.</p> <p><b>CCL1, STEM2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA3</b> <b>PORCENTAJE 19,23%</b></p>	<p><b>3.1.</b> Identificar, analizar, comprender y progresar en 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, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos. <b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.C.1.</b> Observación y evaluación de las situaciones motrices variadas, sus factores condicionales, técnicos, de participación y de resolución táctica individual y colectiva: técnicas, estrategias y herramientas de medida.</p> <p><b>AFSS.2.C.2.</b> Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p><b>AFSS.2.C.4.</b> Resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Secuencias de aprendizaje de habilidades específicas de distintos deportes individuales que incluyan todos los patrones motrices básicos.</p> <p><b>AFSS.2.C.8.</b> Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.</p>
	<p><b>3.2.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ajustándose a los objetivos y resolviendo eficiente y creativamente los imprevistos, demostrando dominio de los patrones motores básicos y progresando en la adquisición de habilidades específicas para cada contexto. <b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.C.6.</b> Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p><b>AFSS.2.C.7.</b> Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.</p>
	<p><b>3.3.</b> Ser capaces de percibir los elementos clave, comprender las opciones de resolución y tomar decisiones ajustadas en situaciones de cooperación-oposición, favoreciendo la resolución de estas, de forma exitosa, adaptada y creativa, desde los distintos roles ofensivos y defensivos, así como en distintos momentos del ciclo del juego.</p>	<p><b>AFSS.2.C.2.</b> Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p><b>AFSS.2.C.3.</b> Habilidades para la resolución de problemas tácticos, utilizando los recursos adecuados y mejorando la toma de decisiones.</p> <p><b>AFSS.2.C.5.</b> Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición, sin o con contacto corporal, y con el uso o no de implementos.</p> <p><b>AFSS.2.C.6.</b> Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p><b>AFSS.2.C.7.</b> Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia</p>



	<p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p>colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.</p>
	<p><b>3.4.</b> Aplicar proyectos motores en la creación de composiciones individuales y colectivas, con y sin base musical, de manera coordinada y creativa, utilizando el movimiento como elemento expresivo y optimizando los recursos disponibles.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.C.2.</b> Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.</p> <p><b>AFSS.2.C.6.</b> Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de feedback.</p> <p><b>AFSS.2.C.8.</b> Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.</p> <p><b>AFSS.2.C.10.</b> Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.</p>
	<p><b>3.5.</b> Comprender y analizar proyectos motores, propios y de los otros, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto y realizar ajustes eficientes y creativos, a partir de las informaciones propias o compartidas, gracias a la capacidad de resiliencia, su motivación, el análisis y la utilización de la información disponible.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.C.9.</b> Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses, considerando la inclusión de deportes individuales y colectivos y la realización de actividades expresivas y en el medio natural.</p> <p><b>AFSS.2.C.10.</b> Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.</p>

1º BACHILLERATO		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
<b>4. Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.</b>  <b>CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1, CC2, CC3, CE3</b>  <b>PORCENTAJE 15,36%</b>	<b>4.1.</b> Conocer y participar en actividades deportivas reconocidas de carácter mixto, además de organizar y promover la adaptación de otras a este carácter, reconociendo su riqueza y demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.D.2.</b> Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación. <b>AFSS.2.D.3.</b> Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas. <b>AFSS.2.D.5.</b> Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.
	<b>4.2.</b> Organizar, promover y participar en actividades físicas inclusivas, desde el conocimiento de los diferentes tipos de discapacidad, adaptándose a los requerimientos físicos, psíquicos y sociales, realizando adaptaciones creativas de las reglas y los materiales, estableciendo los medios y ayudas técnicas específicas que facilitan la realización de las actividades y posibilitando la inclusión desde el respeto y la empatía. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.D.3.</b> . Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas. <b>AFSS.2.D.6.</b> . Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
	<b>4.3.</b> Conocer, y comprender las características y organización del deporte adaptado, experimentando alguna de sus modalidades mediante la autoconstrucción de espacios de práctica y materiales, según los medios disponibles, siempre teniendo en cuenta las medidas de seguridad. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.D.1.</b> Distintas perspectivas del deporte para todos, escolar, de base, competitivo, profesional, etc. <b>AFSS.2.D.2.</b> Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación. <b>AFSS.2.D.3.</b> . Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas. <b>AFSS.2.D.6.</b> Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.
	<b>4.4.</b> Organizar, promover y gestionar actividades físico- deportivas, aplicando técnicas didácticas, organizadas con base en criterios de igualdad y evitando las agrupaciones por niveles, mediante la propuesta creativa de reglas que propicien la heterogeneidad de grupos y criterios múltiples de valoración. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>	<b>AFSS.2.C.10.</b> Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical. <b>AFSS.2.D.7.</b> Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. <b>AFSS.2.D.9.</b> La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.

1º BACHILLERATO		
COMPETENCIAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS

ESPECÍFICAS		
<p><b>5. Investigar, descubrir y analizar críticamente las influencias sociales, políticas y económicas que conforman las distintas manifestaciones de la cultura motriz, incluida la cultura andaluza, así como sus mecanismos de arraigo social y transmisión de valores, adoptando una postura ética y proactiva en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación, y a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud para favorecer un desarrollo integral tanto individual como social.</b></p> <p><b>CCL1, CCL3, CCL5, CD1, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC4</b></p> <p><b>PORCENTAJE 15,36%</b></p>	<p><b>5.1.</b> Comprender, contextualizar y analizar desde una postura crítica la influencia cultural y social, sus relaciones con los medios de comunicación y los intereses económicos y políticos, 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 y aquellos perjudiciales para la salud.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.D.2.</b> Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.</p> <p><b>AFSS.2.D.9.</b> La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.</p> <p><b>AFSS.2.D.10.</b> Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Marketing del deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en ámbitos como docencia, gestión, rendimiento o recreación.</p>
	<p><b>5.2.</b> Aplicar técnicas y métodos de investigación social para valorar la implantación e influencia de la cultura motriz en su entorno cercano, rechazando aquellos componentes contrarios a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria, y aquellos perjudiciales para la salud.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.D.4.</b> . Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.</p> <p><b>AFSS.2.D.9.</b> La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.</p>
	<p><b>5.3.</b> Conocer, comparar y analizar las diferencias entre las manifestaciones representativas de la cultura motriz de diferentes zonas y culturas del mundo y de España.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.D.5.</b> Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.</p> <p><b>AFSS.2.D.6.</b> Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.</p> <p><b>AFSS.2.D.7.</b> . Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p>
	<p><b>5.4.</b> Identificar, recopilar, conocer, participar, practicar y difundir aquellas actividades físicas propias de la cultura motriz andaluza.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.D.7.</b> . Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p><b>AFSS.2.D.8.</b> Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo a nivel mundial, nacional y andaluz.</p>

# 1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS
<p><b>6. Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte en el medio natural y urbano, integrándose en ella, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, optimizando los recursos próximos, y contribuyendo al cuidado y mantenimiento del entorno para un desarrollo sostenible para impulsar acciones que fomenten un desarrollo sostenible.</b></p> <p><b>STEM5, CD2, CPSAA2, CPSAA3.2, CC4, CE1, CE2, CE3.</b></p> <p><b>PORCENTAJE 11,52%</b></p>	<p><b>6.1.</b> Analizar, diseñar, planificar y ofertar proyectos de colaboración con asociaciones u organismos de su entorno, teniendo como base la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y la inclusión social de diferentes colectivos.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.B.2.</b> Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.</p> <p><b>AFSS.2.B.6.</b> Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica.</p> <p><b>AFSS.2.B.7.</b> . Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.</p> <p><b>AFSS.2.E.4.</b> Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>
	<p><b>6.2.</b> Diseñar, planificar, promover y organizar proyectos de actividad física en el entorno urbano o natural, optimizando los recursos, garantizando la seguridad, incluyendo elementos culturales propios de ese entorno, y realizando acciones que contribuyan a su cuidado y mantenimiento.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.E.1.</b> . Fomento del desplazamiento activo y sostenible en actividades cotidianas.</p> <p><b>AFSS.2.E.2.</b> . Análisis de las posibilidades del entorno urbano y natural para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Adecuación de espacios y ofertas de actividades en el entorno local y de Andalucía.</p> <p><b>AFSS.2.E.5.</b> Cuidado, adecuación y uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.</p> <p><b>AFSS.2.E.6.</b> Proyectos de actividad física y deportiva en el entorno natural y urbano.</p>
	<p><b>6.3.</b> Diseñar cooperativamente un proyecto de empresa relacionada con la actividad física o deportiva, contemplando todos los elementos necesarios: análisis DAFO, recursos financieros y humanos, trámites administrativos y estrategias de promoción.</p> <p><b>PORCENTAJE 3,84%</b></p>	<p><b>AFSS.2.B.2.</b> . Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en Andalucía.</p> <p><b>AFSS.2.E.3.</b> . Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad, por ejemplo, el uso deportivo y la accesibilidad. Adecuación a la normativa europea, estatal y andaluza.</p> <p><b>AFSS.2.E.4.</b> Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p>

## 6. METODOLOGÍA

La Metodología es el elemento curricular que se encarga del **¿Cómo Enseñar?** Definimos la metodología como "conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados". La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo. Tendrá en cuenta los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales. La perspectiva de género integrará todas nuestras acciones educativas.

En la LOMLOE aparece el concepto de **situaciones de aprendizajes** que implican la realización de un conjunto de actividades articuladas que llevaremos a cabo para lograr que el alumnado desarrolle las competencias específicas en un contexto determinado.

Basándonos en la legislación vigente, tendremos en cuenta una serie de **recomendaciones de metodología didáctica** que alumbran el proceso de enseñanza-aprendizaje:

- Transversalidad
- Profesor mediador
- Atención a la diversidad
- Aprendizaje autónomo
- Trabajo en equipo y cooperativo
- Partir de la situación inicial del alumnado
- Aprendizajes significativos
- Metodología activa y participativa
- Trabajo multidisciplinar
- Aprendizaje constructivo
- Aprendizaje por proyectos
- Compromiso motor
- Aprendizaje inclusivo y de igualdad efectiva
- Actividades complementarias y extraescolares
- Perspectiva de género.

Existen una serie de **indicadores metodológicos** que son herramientas facilitadoras del proceso de planificación: estilo y técnica de enseñanza, actividades, espacios, tiempos, recursos, clima de aula, rol del profesorado y agrupamientos. En el desarrollo curricular haremos uso de ellas.

## 7. CONTENIDOS ESPECÍFICOS:

### 7.1. Secuenciación y temporalización de las Situaciones de Aprendizajes

Para la **elección** de los contenidos hemos tenido en cuenta la legislación vigente, los medios de los que disponemos (materiales, instalaciones, condiciones climatológicas), los conocimientos previos del alumnado y sus características y peculiaridades del entorno.

Estos contenidos quedan divididos en torno a 12 **situaciones de aprendizajes**. Además hemos establecido una **secuenciación** de los mismos de acuerdo a los siguientes criterios:

- Secuenciación en complejidad creciente: hacia la **emancipación** y la **implicación cognoscitiva**, buscando la **transferencia** de los aprendizajes.

- Se trata de una **secuenciación en espiral** donde en cada trimestre se trabajan cada uno de los seis saberes básicos con la finalidad de alcanzar la máxima transferencia horizontal y vertical en los contenidos.
- La salud y calidad de vida como bloque transversal en todas las situaciones de aprendizajes.
- **Efemérides** y actividades del centro:
  - Día Internacional de las Personas con Discapacidad: Viernes, 3 de diciembre.
  - Marcha por la eliminación de la violencia contra la mujer: Jueves, 25 de noviembre.
  - Día de Andalucía
  - Día Mundial de la Salud: Jueves, 7 de abril.
- Condiciones meteorológicas.
  - Altas temperaturas en septiembre, octubre y junio
  - Bajas temperaturas en enero y febrero
- La organización de instalaciones del Departamento.
  - Tendremos un cuadrante donde distribuiremos las 3 pistas polideportivas, gimnasio y zona de sombra.

A continuación se proponen las **12 situaciones de aprendizajes** numeradas y ordenadas temporalmente.

S.A.	Título	Sesiones	Saberes básicos	Criterios de evaluación
S.A.1	"¿Nos conocemos?"	2	1. EDFL1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.	1.1



S.A.2	"Puesta a punto"	12	<p><b>1. EDFL1.A.1.</b> Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p><b>2. EDFL1.C.3.</b> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p><b>3. EDFL1.A.2.</b> Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vidas de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p><b>4. EDFL1.A.3.</b> Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p><b>5. EDFL1.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p><b>6. EDFL1.B.3.</b> Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p>	<p><b>1.1</b> <b>1.2.</b> <b>1.4.</b> <b>2.2.</b></p>
-------	------------------	----	---	---

S.A.3	"Juegos tradicionales populares" y	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EDFL1.B.3.</b> Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</li> <li>• <b>EDFL1.D.3.</b> Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</li> <li>• <b>EDFL1.D.5.</b> Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> <li>• <b>EDFL1.D.6.</b> Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBfóbicas).</li> <li>• <b>EDFL1.E.1.</b> Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</li> <li>• <b>EDFL1.E.2.</b> Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.</li> </ul>	3.2 3.3
S.A.4	"Orientación nuevas tecnologías" y	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EDFL1.B.2.</b> Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>• <b>EDFL1.F.1.</b> Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>• <b>EDFL1.F.2.</b> Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.</li> <li>• <b>EDFL1.F.3.</b> Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.</li> <li>• <b>EDFL1.F.5.</b> Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.</li> <li>• <b>EDFL1.F.6.</b> Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> <li>• <b>EDFL1.F.4.</b> Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>• <b>EDFL1.F.6.</b> Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	1.5 5.1 5.2
Total sesiones TI: 22				

S.A.5	"Operación limón"	10	<p><b>1. EDFL1.A.1.</b> Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p><b>2. EDFL1.C.3.</b> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p><b>3. EDFL1.A.2.</b> Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vidas de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p><b>4. EDFL1.A.3.</b> Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p><b>5. EDFL1.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p><b>6. EDFL1.B.3.</b> Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p>	<p><b>1.1</b></p> <p><b>1.2.</b></p> <p><b>1.4.</b></p> <p><b>2.2.</b></p>
-------	-------------------	----	---	--

S.A. 6	"Torneos deportivos"	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EDFL1.1.C.1.</b> Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>• <b>EDFL1.1.C.2.</b> Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales, y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</li> <li>• <b>EDFL1.1.C.3.</b> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</li> <li>• <b>EDFL1.1.C.4.</b> Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que responsan a sus intereses.</li> </ul>	<p><b>2.1</b> <b>2.2.</b> <b>2.3.</b></p>
--------	----------------------	---	--	---

S.A.7	"Primeros auxilios"	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EDFI.1.A.1.</b> Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</li> <li>• <b>EDFI.1.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</li> <li>• <b>EDFI.1.B.2.</b> Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>• <b>EDFI.1.B.4.</b> Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• <b>EDFI.1.B.5.</b> Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo 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, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</li> <li>• <b>EDFI.1.B.6.</b> Protocolos ante alertas escolares.</li> <li>• <b>EDFI.1.F.4.</b> Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> </ul>	1.3.
-------	---------------------	---	---	------

S.A.8	<p>“Nociones básicas de supervivencia”</p>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EDFL1.B.2.</b> Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>• <b>EDFL1.F.1.</b> Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>• <b>EDFL1.F.2.</b> Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.</li> <li>• <b>EDFL1.F.3.</b> Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.</li> <li>• <b>EDFL1.F.5.</b> Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.</li> <li>• <b>EDFL1.F.6.</b> Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> <li>• <b>EDFL1.B.4.</b> Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>• <b>EDFL1.F.4.</b> Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>• <b>EDFL1.F.6.</b> Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	<p>5.1</p> <p>5.2.</p>
Total sesiones T2: 20				



S.A.9	<i>"Operación rebalaje"</i>	10	<p><b>1. EDFL1.A.1.</b> Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core-zona media o lumbo-pélvica para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p><b>2. EDFL1.C.3.</b> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</p> <p><b>3. EDFL1.A.2.</b> Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vidas de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p><b>4. EDFL1.A.3.</b> Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p><b>5. EDFL1.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</p> <p><b>6. EDFL1.B.3.</b> Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.</p>	<p><b>1.1</b> <b>1.2</b> <b>1.4.</b> <b>2.2.</b></p>
-------	-----------------------------	----	---	--

S.A.10	"Deportes alternativos"	6	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>EDFL1.1.C.1.</b> Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li><b>EDFL1.1.C.2.</b> Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales, y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</li> <li><b>EDFL1.1.C.3.</b> Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.</li> <li><b>EDFL1.1.C.4.</b> Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que responsan a sus intereses.</li> </ul>	<p>2.1</p> <p>2.2.</p> <p>2.3.</p>
S.A.11	"Bailamos"	4	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>EDFL1.1.D.3.</b> Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.</li> <li><b>EDFL1.1.D.6.</b> Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).</li> <li><b>EDFL1.1.E.4.</b> Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.</li> <li><b>EDFL1.1.E.5.</b> Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.</li> <li><b>EDFL1.1.E.2.</b> Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.</li> <li><b>EDFL1.1.E.3.</b> Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</li> </ul>	<p>4.1</p> <p>4.2.</p>
S.A.12	"Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física".	2	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>EDFL1.1.B.1.</b> Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.</li> <li><b>EDFL1.1.C.5.</b> Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li> <li><b>EDFL1.1.D.2.</b> Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo</li> </ul>	<p>3.1</p>
Total sesiones T3: 20				

## 7.2. Tratamiento intradisciplinar

Para una mayor significatividad en el aprendizaje del alumnado, todas las unidades didácticas se relacionan entre sí desde tres aspectos fundamentales:

- El desarrollo de hábitos saludables
- El fomento de relaciones interpersonales
- El desarrollo del ámbito intrapersonal

En el siguiente cuadro indico qué contenidos recibirán este tratamiento intradisciplinar:

	Contenidos
<b>Hábitos saludables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento general y específico</li> <li>- Vuelta a la calma: relajación y estiramientos</li> <li>- Aseo: hábitos higiénicos</li> <li>- Hidratación</li> <li>- Hábitos posturales</li> <li>- Desarrollo de las capacidades físicas básicas</li> <li>- Normas de seguridad</li> </ul>
<b>Ámbito interpersonal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperación , respeto, diálogo para solucionar conflictos, interdependencia positiva</li> <li>- Valores democráticos: igualdad, tolerancia y coeducación</li> </ul>
<b>Ámbito intrapersonal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perseverancia, autoexigencia, autoestima, esfuerzo, responsabilidad, resistencia al fracaso</li> <li>- Desinhibición, creatividad, desensibilización sistemática</li> <li>- Pensamiento crítico ante prácticas contraindicados, hábitos nocivos y situaciones de discriminación</li> </ul>

## 7.3. Elementos transversales

Los elementos transversales que se van a desarrollar en el presente curso son:

<b>Lectura</b> Desde la materia de Educación Física contribuimos al lectura de la siguiente forma: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposiciones orales en clase</li> <li>- Trabajos escritos y cuestionarios</li> <li>- Lectura de artículos de prensa, fichas de clase, exámenes</li> <li>- Incidir en aspectos formales de expresión oral y escrita en los trabajos.</li> <li>- Lectura de libros.</li> </ul>
<b>TIC</b> En el presente curso vamos a hacer uso los siguientes recursos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Web del instituto: aquí colgaremos la programación, información de la evaluación extraordinaria de septiembre, criterios de evaluación, etc.</li> <li>- Rol del fotógrafo en actividades complementarias y extraescolares.</li> <li>- Utilización de recursos: proyector, tablet, ordenadores, equipo de música, DRIVE, internet, redes sociales, apps</li> <li>- Uso de la plataforma Moodle.</li> </ul>
<b>Educación en valores democráticos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diálogo y toma de decisiones consensuadas</li> <li>- Estilos de enseñanza socializadores y participativos</li> </ul>

- Respeto, tolerancia, igualdad, cooperación
<b>Coeducación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupos mixtos</li> <li>- Modelos femeninos y masculinos</li> <li>- Trabajo monográfico sobre la TOP mujeres deportivas</li> <li>- Currículo equilibrado en contenidos preferidos por chicos y chicas</li> <li>- Contenidos novedosos, sin sesgo sexista</li> <li>- Pensamiento crítico ante estereotipos sexistas en el deporte y medios de comunicación</li> </ul>
<b>Educación en hábitos saludables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hábitos higiénicos de cuidado corporal: muda de camiseta, lavar las manos y la cara</li> <li>- Hábitos de higiene postural</li> <li>- Hábitos de vida activa: calentamiento y vuelta a la calma</li> <li>- Desarrollo de capacidades físicas relacionadas con la salud</li> </ul>
<b>Educación vial</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Circular en bicicleta.</li> <li>- Respetar las normas de circulación</li> <li>- Respetar las normas como peatón</li> </ul>
<b>Educación de consumo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Criterios de elección sobre indumentaria</li> <li>- Hábitos nocivos de consumo: el alcohol y el tabaco.</li> </ul>
<b>Educación ambiental</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Senderismo y normas de conservación del medio ambiente</li> <li>- Recogida de residuos</li> </ul>

#### 7.4. Cultura andaluza

Desde el departamento de Educación Física contribuimos al desarrollo de la Cultura Andaluza a través de la difusión de las peculiaridades del medio natural de nuestra comunidad. Este curso realizaremos las siguientes actividades:

- Día Blanco en Sierra Nevada.
- Inclusión de ritmos del flamenco en expresión corporal y actividad complementaria con la Peña Flamenca de Manilva.
- Música de autores andaluces.
- Contenido referente a la historia y cultura andaluza.
- Ruta Senderista Parque de los Alcornocales.

#### 7.5. Interdisciplinariedad

En el presente curso 2022/2023, el Departamento de Educación Física colabora desde 1º de Bachillerato con las siguientes actividades y departamentos:

- **Música:** En coordinación con el departamento de música se trabajarán con diferentes estilos musicales y se utilizarán en nuestras clases.
- **Aparato locomotor:** los alumnos estudiarán el sistema óseo-articular en biología y en Educación Física lo pondrán en práctica en los ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Así comprenderán qué ejercicios sirven para movilizar ciertas articulaciones o para trabajar la flexibilidad en los músculos.

- **Departamento de Orientación:** Organización de unidad didáctica “Juegos Paraolímpicos”.

## 8. METODOLOGÍA ESPECÍFICA:

### 8.1. Intenciones metodológicas

Las intenciones metodológicas en consonancia con la personalidad propia de la programación y el contexto en el que nos encontramos, son las siguientes:

- Incrementar el tiempo de compromiso motor: ejercicios sin espera pasiva, ejercicios sin filas, explicaciones concisas, organización sencilla, recogemos entre todos
- Promover hábitos de vida saludable
- Implicar cognoscitivamente al alumnado
- Fomentar las relaciones interpersonales
- Erradicar los estereotipos sexistas

### 8.2. Intervención didáctica

**Técnica de Enseñanza**, parto de la *Instrucción Directa*, principalmente a lo largo del primer trimestre, por considerar que es el momento idóneo para dotar al alumnado de pautas de actuación concretas, para evolucionar, en el segundo y tercer trimestre hacia la Indagación y Búsqueda, fomentando el pensamiento divergente.

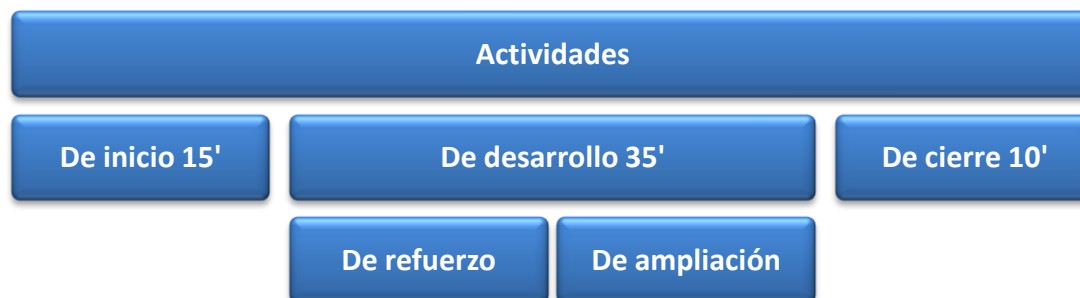
**Estrategia en la práctica**, parte de esa misma premisa, siendo al principio analíticas, globales polarizando la atención y globales puras, dependiendo, en cualquier caso del tipo de contenido a tratar.

**Estilos de Enseñanza**, considero conveniente citar a *Delgado y Fernández Ríos* quienes coinciden en indicar que empleando estilos de enseñanza más lúdicos como el *Descubrimiento Guiado* se asegura un mayor *Tiempo de Compromiso Motor* en las clases de EF. En cualquier caso, el estilo de enseñanza a emplear va a variar en función de las necesidades del alumnado y de las características de la propia tarea, pudiéndose distinguir:

Tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asignación de tareas</li> </ul>
Individualizadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Trabajo por grupos (interés o nivel)</li> <li>▪ Enseñanza modular (interés y nivel)</li> <li>▪ Programa individual</li> </ul>
Participativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enseñanza recíproca</li> <li>▪ Grupos reducidos</li> <li>▪ Microenseñanza</li> </ul>
Socializadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Grupo de expertos</li> <li>▪ Aprendizaje cooperativo</li> </ul>
Cognoscitivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descubrimiento guiado</li> <li>▪ Resolución de problemas</li> <li>▪ KWL</li> </ul>
Creativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Libre exploración</li> <li>▪ Identificación expresiva</li> </ul>

### 8.3. Tipos de actividades

Las actividades poseen diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones, de forma que el alumnado no se encuentre en situaciones límites que les obliguen a afrontar riesgos para los que no estén capacitados. El criterio de selección de las mismas atiende a los objetivos planteados, y desde los mismos, se tendrán en cuenta el grado de incertidumbre, niveles de ejecución y grado de participación.



Las actividades tipo a desarrollar se podrían clasificar en: actividades **de inicio**, para provocar el interés; **de desarrollo**, lo que pretendemos aprender; **de refuerzo**, disminuir la complejidad; **de ampliación** donde se aumenta la complejidad. Estas dos son entendidas en nuestra área como variantes de los juegos y actividades. Por último están las **de cierre** actividades que clausuran la sesión y unidad didáctica.

**Organización control**, dependiendo del objetivo a alcanzar, así como del tipo de contenido, serán:

- **Individual:** permitiendo la asimilación de nuevos esquemas motores.
- **Parejas:** ideales para crear confianza; son los menos amenazadores.
- **Pequeño grupo:** entre 3 y 5 componentes. Predisponen a la participación, y las decisiones son tomadas por consenso.
- **Grupo medio o grupo clase y Gran grupo.**

Los grupos serán determinados:

- **Por el profesorado:** esta forma supone rapidez en la organización, además de la posibilidad de organizar en base a niveles de habilidad.
- **Por el alumnado:** los grupos se forman por amistad entre compañeros. El profesorado puede intervenir para evitar desigualdades o marginaciones...
- **Por azar, juegos de transición-organización:** en la que se asegura el tránsito rápido y organizado entre actividades al tiempo que aseguramos la interacción de todos los miembros del grupo entre sí. Por baraja de cartas, por asignación de número, juegos con música.

### 8.4. Recursos

**Los recursos materiales** serán los medios para transmitir los conocimientos del currículum; ayuda en el proceso de aprendizaje del alumnado, y puede ser utilizado tanto por el profesorado como por el sujeto de aprendizaje, ya sean materiales *adquiridos por el centro*, de carácter fijo (espalderas, redes, cuerdas, etc.) o móvil (balones, implementos, etc.). La música y las TIC serán recursos destacables.



En cuanto al **rol de profesor**, mi propuesta es desde un perfil docente participativo, afectivo, dialogador, mediador..., favoreciendo estrategias de comunicación, de consenso...para un desarrollo de las habilidades sociales, además de los contenidos específicos de la materia. Es necesario partir de:

- La heterogeneidad como criterio y la diversidad como valor
- La interdependencia positiva, ayuda mutua, reflexión en el grupo y en los equipos (el “lenguaje interior”), la autoevaluación y la capacidad de mejora, como grupo y como individuos.
- La responsabilidad individual, la corresponsabilidad y la asunción de responsabilidades, como grupo y como equipo

## **9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

Esta programación atiende a la diversidad del grupo ordinario a los alumnos NEAE. Como se ha ido observando a lo largo de los indicadores de metodología, éstos son claves para atender a la diversidad natural del alumnado-aula. Por esta razón, el optar por la combinación de todas las variables anteriores permite adaptarnos, no sólo al ritmo de aprendizaje, sino también a los estilos. Por tanto, este apartado ha resultado clave en el diseño de esta programación, facilitando a cada individuo, en relación con sus capacidades individuales, la consecución de los objetivos propuestos a través de los contenidos.

Desde el presente documento, se parte de la base de que, tal y como indica Vlachou en 1999, “la normalidad deja de tener sentido en un mundo lleno de diferencias”. Queda, por tanto, patente la necesidad de cubrir las idiosincrasias del grupo aula en base a la individualización curricular.

A continuación vamos a describir de forma más específica algunas de las medidas que se aplicarán:

### **9.1. Actividades de ampliación**

Para los alumnos con valoración positiva plantearemos contenidos más ambiciosos, de mayor dificultad y complejidad como medio de motivación. También creamos el rol de profesor-alumno, cuando concluya su práctica ayudará a otros alumnos en su realización.

También animaremos e informaremos de las actividades del centro donde pueden colaborar y actividades físicas del entorno donde puedan participar, como carreras, duatlones, salidas de senderismo, etc.

### **9.2. Actividades de refuerzo**

Para los alumnos que presenten dificultades en los contenidos propuestos, se tomarán las siguientes medidas, dependiendo del tipo de tarea:

- Creación de varios niveles de ejecución
- Ayuda del profesor-alumno
- Variación en el número de repeticiones
- Feedback positivo y descriptivos
- Grabación de videos, para el conocimiento de resultados.

### 9.3. Programas de refuerzo del aprendizaje

- Alumnado que no haya promocionado de curso.
- Alumnado que, aun promocionando de curso, no supere alguna de las materias del curso anterior.
- Alumnado que a juicio de la persona que ejerza la tutoría, el departamento de orientación y/o el equipo docente presente dificultades en el aprendizaje que justifique su inclusión.

### 9.4. Alumno NEAE: programa de adaptación curricular

El alumnado que presente algún tipo de discapacidad actuaremos reforzando los siguientes aspectos.

- **Apoyo verbal:** el tipo de palabras empleadas, su número y elección; explicaciones correctas y breves; en tareas complejas, sustituir explicaciones por la demostración.
- **Apoyo visual:** demostración previa del movimiento, utilización de varios estímulos simultáneos (colores, ritmo), etc.
- **Apoyo espacial:** el alumno siempre ocupará los lugares más cercanos en las explicaciones y los alumnos favorecerán este aspecto
- **Apoyo humano:** para las actividades de ritmo, siempre habrá un compañero que le guía y le ayude en la ejecución de los movimientos.
- **División del movimiento en secuencias:** en aquellos casos en que el sujeto está limitado en la organización de las informaciones.

## 10. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Finalmente, la **evaluación** constituye la herramienta, el medio por el cual se conoce la consecución de las competencias claves y las competencias específicas propuestas en el proceso de aprendizaje. *Tenbrink (1981)* propone que la evaluación es “el proceso de obtención de información y de su uso para formular juicios que, a su vez, se utilizarán para tomar decisiones”.

### 10.1. Características de la evaluación

En el artículo 8 sobre **carácter de la evaluación** de las instrucciones, dice en su punto 1: *"La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva. Será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje"*.

En los siguientes puntos explica estas características:

- **Continua:** por formar parte del proceso de enseñanza y aprendizaje, por tener en cuenta el progreso del alumnado, averiguar las causas y adoptar medidas para garantizar el aprendizaje.
- **Formativa:** El carácter formativo de la evaluación proporciona la mejora constante del proceso de enseñanza-aprendizaje, en cuanto a resultados como en procedimientos.

- **Integradora:** El carácter integrador de la evaluación no impedirá la evaluación diferenciada de cada materia en función de sus criterios y estándares de aprendizaje.
- **Criterial:** El alumno tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad.

## 10.2. Procedimientos, Instrumentos y técnicas de evaluación

Atendiendo a los apartados anteriores, las **técnicas e instrumentos** que emplearemos para la recogida de datos responden al “¿Cómo evaluar?” Tal y como indica Delgado, las técnicas hacen referencia a la forma en la que se recaban los datos, mientras que los instrumentos se refieren al medio, el útil, el utensilio de recogida. Son:

### Técnicas:

- **Las técnicas de observación continuada**, comprobando el índice de participación del alumnado, nivel de razonamiento, atención, expresión (verbal y no verbal), habilidades y destrezas, valoraciones personales, etc. La **observación directa** será la principal técnica de evaluación en el presente documento.
- **Autoevaluación y coevaluación**, fomentando la autonomía y madurez del alumnado, restándole importancia a la divergencia con la percepción del alumnado sobre el resultado debido a la subjetividad del profesor.

### Instrumentos:

- **Batería Alpha Fitness**, para evaluar al alumnado con respecto a sus procedimientos, además de conocer su nivel de partida favoreciendo el conocimiento de uno/a mismo/a.
- **Diario del profesor (IDoceo)**. Es una aplicación para la tablets que permite poder realizar todas las labores de planificación e intervención en el aula, así como la evaluación. Control de Asistencia, justificación de faltas, evaluación de la práctica diaria, calendario escolar personalizado, horario semanal, planificación de las sesiones, cálculo de calificaciones, creación de rúbricas y notas, etc.
- **Rúbricas (IDoceo)**: se utilizan para valorar el nivel de consecución de las competencias claves y específicas. Se utilizarán tanto para pruebas prácticas como para realización de trabajos. Este instrumento se les facilitará a los alumnos al comienzo del proceso de enseñanza-aprendizaje, para favorecer la evaluación formativa
- **Pruebas escritas o cuestionarios (Plataforma Moodle)**: Pruebas para comprobar el grado de adquisición de los conocimientos y de su implicación cognoscitiva
- **Escalas (IDoceo)**: para el registro de la participación activa, la autoexigencia, los valores democráticos, el aseo, la asistencia, etc.
- **Hoja de registro.**
- **Economía de ficha.**

Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, entregaré al alumnado y a sus padres un documento donde se recoja los criterios de evaluación, los procedimientos.

## 10.3. Criterios de calificación

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma programas de actividad física dirigidos al mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, intentando incrementar el nivel inicial de las mismas, teniendo en cuenta su estado de salud y su condición física, realizando una valoración ajustada de todos los factores de rendimiento, temporizando adecuadamente las acciones, aplicando sistemas y métodos adecuados, observando los principios de acondicionamiento físico e incluyendo elementos motivacionales. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
1.2. Incorporar de forma consciente y autónoma en su actividad diaria, así como asesorar y orientar a terceros, medidas específicas para la prevención de lesiones, la autorregulación y dosificación del esfuerzo, aspectos saludables en la nutrición, conductas de riesgo para la salud, descanso adecuado, educación postural y ajustes ergonómicos del movimiento, entendiendo su relación con la calidad de vida y la eficiencia en diferentes desempeños deportivos y profesionales. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
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 la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, todo ello identificando y transmitiendo las posibles transferencias de estos conocimientos a todo tipo de situaciones habituales de ocio y laborales. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales, comportamientos e informaciones falaces de diversas fuentes, contrarios a la salud física, mental o social, así como a los valores de convivencia democrática y aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
1.5. Emplear de forma autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con el análisis, control y gestión de la actividad física, incrementando la eficiencia de sus acciones, favoreciendo la interrelación entre participantes y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
2.1. Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
2.3. Organizar y gestionar las acciones previas y posteriores a la ejecución de diferentes actividades colectivas de actividad física, deportiva o expresiva, asegurando la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos, ajustándose a los objetivos y características de estas, proporcionando seguridad en su práctica, y promoviendo la participación. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
2.4. Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas que se planteen desde los diferentes roles implicados: participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre la experiencia, comunicándose con respeto, trabajando en grupo y comprendiendo las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
2.5. Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
3.1. Identificar, analizar, comprender y progresar en 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, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ajustándose a los objetivos y resolviendo eficiente y creativamente los imprevistos, demostrando dominio de los patrones motores básicos y progresando en la adquisición de habilidades específicas para cada contexto. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
3.3. Ser capaces de percibir los elementos clave, comprender las opciones de resolución y tomar decisiones ajustadas en situaciones de cooperación-oposición, favoreciendo la resolución de estas, de forma exitosa, adaptada y creativa, desde los distintos roles ofensivos y defensivos, así como en distintos momentos del ciclo del juego. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
3.4. Aplicar proyectos motores en la creación de composiciones individuales y colectivas, con y sin base musical, de manera coordinada y creativa, utilizando el movimiento como elemento expresivo y optimizando los recursos disponibles. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
3.5. Comprender y analizar proyectos motores, propios y de los otros, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto y realizar ajustes eficientes y creativos, a partir de las informaciones propias o compartidas, gracias a la capacidad de resiliencia, su motivación, el análisis y la utilización de la información disponible. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
4.1. Conocer y participar en actividades deportivas reconocidas de carácter mixto, además de organizar y promover la adaptación de otras a este carácter, reconociendo su riqueza y demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
4.2. Organizar, promover y participar en actividades físicas inclusivas, desde el conocimiento de los diferentes tipos de discapacidad, adaptándose a los requerimientos físicos, psíquicos y sociales, realizando adaptaciones creativas de las reglas y los materiales, estableciendo los medios y ayudas técnicas específicas que facilitan la realización de las actividades y posibilitando la inclusión desde el respeto y la empatía. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
4.3. Conocer, y comprender las características y organización del deporte adaptado, experimentando alguna de sus modalidades mediante la autoconstrucción de espacios de práctica y materiales, según los medios disponibles, siempre teniendo en cuenta las medidas de seguridad. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
4.4. Organizar, promover y gestionar actividades físico- deportivas, aplicando técnicas didácticas, organizadas con base en criterios de igualdad y evitando las agrupaciones por niveles, mediante la propuesta creativa de reglas que propicien la heterogeneidad de grupos y criterios múltiples de valoración. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
5.1. Comprender, contextualizar y analizar desde una postura crítica la influencia cultural y social, sus relaciones con los medios de comunicación y los intereses económicos y políticos, 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 y aquellos perjudiciales para la salud. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
5.2. Aplicar técnicas y métodos de investigación social para valorar la implantación e influencia de la cultura motriz en su entorno cercano, rechazando aquellos componentes contrarios a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria, y aquellos perjudiciales para la salud. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
5.3. Conocer, comparar y analizar las diferencias entre las manifestaciones representativas de la cultura motriz de diferentes zonas y culturas del mundo y de España. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
5.4. Identificar, recopilar, conocer, participar, practicar y difundir aquellas actividades físicas propias de la cultura motriz andaluza. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
6.1. Analizar, diseñar, planificar y ofertar proyectos de colaboración con asociaciones u organismos de su entorno, teniendo como base la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y la inclusión social de diferentes colectivos. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
6.2. Diseñar, planificar, promover y organizar proyectos de actividad física en el entorno urbano o natural, optimizando los recursos, garantizando la seguridad, incluyendo elementos culturales propios de ese entorno, y realizando acciones que contribuyan a su cuidado y mantenimiento. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>
6.3. Diseñar cooperativamente un proyecto de empresa relacionada con la actividad física o deportiva, contemplando todos los elementos necesarios: análisis DAFO, recursos financieros y humanos, trámites administrativos y estrategias de promoción. <b>PORCENTAJE 3,84%</b>

#### **10.4. Evaluación inicial**

En la Instrucciones aparece en su artículo 13: *"La evaluación inicial será competencial, basada en la observación, tendrá en cuenta las competencias específicas y será contrastada con los descriptores operativos del Perfil competencial y el Perfil de salida que servirán de referencia para la toma de decisiones".*

Como hice referencia en el apartado de contextualización, la evaluación para el curso de 2º BACHILLERATO. Ha conestado de una valoración antropométrica y funcional.

TABLA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA CHICOS BACHILLERATO																		
CAPACIDAD AERÓBICA				CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA						CAPACIDAD MOTORA				COMPOSICIÓN CORPORAL				
TEST RUFFIER-DICKSON		TEST COURSE NAVETTE		SALTO PIES JUNTOS		ABDOMINALES		LANZAMIENTO O BALÓN MEDICINAL 3 kg		VELOCIDAD Y AGILIDAD 4X10		FLEXIBILIDAD		IMC		ÍNDICE CINTURA-ALTURA		
Resultado	Valoración	PERIODO S	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	Resultado	Valoración	Resultado	Valoración	
0-4	ÓPTIMA	3	0	-135	0	-27	0	-470	0	+11.9	0	0	0	-19	MUY BAJO	-0.34	MUY BAJO	
4-8	ACEPTABLE	3.5	1	140	1	28	1	520	1	11.8	1	3	1					
8-12	APTO	4	2	150	2	32	2	570	2	11.4	2	8	2	19.1-20.5	BAJO	0.35 a 0.45	BAJO	
12-16	REALIZAR REVISIÓN MÉDICA	5	3	160	3	36	3	620	3	11.2	3	13	3	20.6-24.6	MEDIO	0.46 a 0.51	SANO	
		6	4	180	4	38	4	645	4	11	4	18	4					
		7	5	190	5	42	5	670	5	10.8	5	23	5					
+16	NO APTO PARA ESFUERZOS FÍSICOS	8	6	200	6	46	6	720	6	10.7	6	28	6	24.7-27.5	ALTO	0.52 a 0.63	ALTO	
		9	7	220	7	48	7	770	7	10.5	7	33	7					
		10	8	228	8	50	8	820	8	10.2	8	38	8	+27.6	MUY ALTO	+0.64	MUY ALTO	
		11	9	230	9	54	9	870	9	9.8	9	43	9					
		12	10	+250	10	+56	10	+871	10	-9.5	10	+48	10					
																		



# TABLA DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA CHICAS BACHILLERATO ♀

CAPACIDAD AERÓBICA				CAPACIDAD MÚSCULO-ESQUELÉTICA						CAPACIDAD MOTORA				COMPOSICIÓN CORPORAL			
TEST RUFFIER-DICKSON		TEST COURSE NAVETTE		SALTO PIES JUNTOS		ABDOMINALES		LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL 3 kg		VELOCIDAD Y AGILIDAD 4X10		FLEXIBILIDAD		IMC		ÍNDICE CINTURA-ALTURA	
Resultado o	Valoración	PERIODOS	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	MARCA	NOTA	Resultado o	Valoración	Resultado	Valoración
0-4	ÓPTIMA	0.5	0	-105	0	-23	0	-321	0	+13.5	0	3	0	-18.2	MUY BAJO	-0.34	MUY BAJO
4-8	ACEPTABLE	1	1	110	1	24	1	362	1	13.4	1	8	1				
8-12	APTO	2	2	120	2	27	2	403	2	13.2	2	13	2				
12-16	REALIZAR REVISIÓN MÉDICA	3	3	130	3	30	3	444	3	13	3	18	3	18.3-19.5	BAJO	0.35 a 0.45	BAJO
		4	4	140	4	33	4	485	4	12.8	4	23	4	19.6-23.2	MEDIO	0.46 a 0.51	SANO
		5	5	150	5	36	5	526	5	12.4	5	28	5				
+16	NO APTO PARA ESFUERZOS FÍSICOS	6	6	160	6	39	6	567	6	12.2	6	33	6	23.2-25.8	ALTO	0.52 a 0.63	ALTO
		7	7	170	7	42	7	608	7	12	7	38	7				
		8	8	180	8	45	8	649	8	11.7	8	43	8				
		9	9	190	9	48	9	690	9	11.5	9	48	9	+25.9	MUY ALTO	+0.64	MUY ALTO
		+9.5	10	+200	10	+50	10	+745	10	-11	10	+54	10				

### 10.5. Autoevaluación de la programación didáctica

- **Los objetivos:** Su adecuación a las Necesidades específicas del alumnado.
- **Los contenidos:** Validez en su selección con respecto a los objetivos planteados y su adecuación al nivel inicial del alumnado.
- **Las actividades:** Atención a la diversidad de capacidades.
- **Los criterios metodológicos:** Adecuación y coherencia de los mismos.
- **Los medios y recursos:** Criterios de selección y adecuación a los objetivos propuestos.
- **La evaluación:** Idoneidad, criterios de evaluación, instrumentos aplicados.
- **Las competencias claves:** Adecuación entre tareas y las competencias claves.

Para valorar el proceso de enseñanza como profesor utilizaré el diario de clase desde la aplicación de IDoceo y una rúbrica al final de cada unidad didáctica para autoevaluarme y para que los alumnos valoren mi labor como docente. Expongo a continuación la rúbrica:

Durante este trimestre:	Nada	Algo	Mucho
1. Me ha parecido suficiente el tiempo dedicado a las diferentes unidades didácticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Las explicaciones del profesor han sido claras y suficientes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Los ejercicios y temas tratados te han parecido motivadores y divertidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Te ha gustado el lugar donde se ha llevado a cabo la práctica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Crees que es necesario dedicar más tiempo a este contenido?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Te han parecido novedosos los contenidos en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Necesitas más tiempo para asimilar los contenidos de alguna unidad didáctica en este trimestre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**ANEXO I: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAECOLARES**
**1. Actividades complementarias:**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<b>VISITA Y UTILIZACIÓN DE LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS Y PARQUES DE MANILVA, SABINILLAS Y EL CASTILLO.</b>
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	• Conocer y utilizar las instalaciones deportivas Y parques de Manilva
FECHA DE REALIZACIÓN	• Todo el curso.
HORARIO	• Horario clase Educación Física.
DESTINATARIOS	• Todo el alumnado del Centro
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	• Colaboración del Ayuntamiento.
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Profesorado del Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	• Todo el año.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	<b>JUEGOS PARAOLÍMPICOS</b>
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar deportes adaptados.</li> <li>• Concienciar al alumnado sobre la discapacidad.</li> </ul>
FECHA DE REALIZACIÓN	• 2, 3, 4 y 5 de Diciembre
HORARIO	• Horario clases de Educación Física.
DESTINATARIOS	•
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	• Colaboración del AMPA
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	• Profesorado del Departamento de Educación Física.
INFORMACIÓN ADICIONAL	• Colaboración de los alumnos del aula específica.

## 2. Actividades extraescolares.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	JORNADAS DE SALIDAS PROFESIONALES RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA EN GRANADA.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las diferentes salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.</li> </ul>
FECHA DE REALIZACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25 y 26 de Enero.</li> </ul>
HORARIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos días.</li> </ul>
DESTINATARIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alumnado de 2º bachillerato que cursa la materia Actividad Física, salud y calidad de vida.</li> </ul>
PRESUPUESTO DE LA ACTIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colaboración del Ayuntamiento, Ampa.</li> </ul>
PROFESORADO ACOMPAÑANTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• José Manuel Jerez Moreno.</li> </ul>