

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

23/24



IES MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA



Castilla-La Mancha

1º ESO

| COMPETENCIA ESPECÍFICA | % | DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | % | INSTRUMENTO | UD | SABERES BÁSICOS |
|------------------------|-----|---|--|-----|-----------------------------------|--------|---|
| 1 | 25% | CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4 | 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. | 11% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | <ul style="list-style-type: none"> + Salud física: Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. |
| | | | 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | 37% | Prueba teórica Observación | 1 2 | <ul style="list-style-type: none"> + Salud social: Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. + Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. |
| | | | 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | 26% | Observación | 11 | <ul style="list-style-type: none"> + La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. + Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. + Prevención de accidentes en las |

| | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------------|--|-----|-----------------------------------|-----------------------|--|
| | | | 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 11% | Prueba teórica Prueba práctica | 10 | <p>prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</p> |
| | | | 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. | 7% | Prueba teórica | 1 | |
| | | | 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 7% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | |
| 2 | 25% | CPSAA 4 CPSAA 5 CC 2 CE 3 | 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | 24% | Prueba práctica | 3 4 5 6 9 | <p>Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos,</p> |
| | | | 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las | 36% | Prueba práctica Prueba teórica | 3 4 5 6 9 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|-----|-----------------|-----------------------|---|
| | | | demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. | | | | como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. |
| | | | 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. | 40% | Prueba práctica | 3 4 5 6 9 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. ✚ Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). |
| 3 | 30% | CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC 3 | 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. | 33% | Observación | 11 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. ✚ Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. ✚ Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje |
| | | | 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma | 50% | Observación | 11 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|---|-----|-----------------|----|--|
| | | | de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | | | | deportivo. <ul style="list-style-type: none"> ✚ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. |
| | | | 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | 17% | Observación | 11 | |
| 4 | 15% | CC 2 CC 3 CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 | 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 20% | Prueba práctica | 8 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. ✚ Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas. ✚ Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. ✚ Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte |
| | | | 4.2. Analizar objetivamente las | 13% | Prueba práctica | 8 | |

| | | | | | | | |
|---|----|--------------------------------|---|-----|--------------------------------|---|--|
| | | | diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. | | Prueba teórica | | (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). |
| | | | 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. | 67% | Prueba práctica | 8 | |
| 5 | 5% | STEM 5 CC 3 CE 1 CE 3 | 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. | 50% | Observación Prueba práctica | 7 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). ✚ La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. ✚ Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras). |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-----|--------------------------------|---|---|
| | | | 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 50% | Observación Prueba práctica | 7 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. ✚ Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. ✚ Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. ✚ Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. ✚ Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. ✚ Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. ✚ Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. |
|--|--|--|---|-----|--------------------------------|---|---|

2º ESO

| COMPETENCIA ESPECÍFICA | % | DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | % | INSTRUMENTO | UD | SABERES BÁSICOS |
|------------------------|-----|---|--|-----|-----------------------------------|--------|--|
| 1 | 25% | CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4 | 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. | 12% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | ✚ Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. |
| | | | 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | 48% | Prueba teórica Observación | 1 2 | ✚ Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. ✚ Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. |
| | | | 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | 12% | Observación | 11 | ✚ Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. La higiene como elemento imprescindible en la práctica |

| | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------------|--|-----|-----------------------------------|----|--|
| | | | 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 12% | Prueba teórica Prueba práctica | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ de actividad física y deportiva. ✚ Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. ✚ Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. ✚ Normas RICE (rest, ice,compression, elevation). |
| | | | 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. | 8% | Prueba teórica | 1 | |
| | | | 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 8% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | |
| 2 | 25% | CPSAA 4 CPSAA 5 CC 2 CE 3 | 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | 20% | Prueba práctica | 3 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades. |
| | | | 4 | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | |
| | | | 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las | 40% | Prueba práctica Prueba teórica | 3 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como |
| | | | | | | 4 | |
| | | | | | | 5 | |
| | | | | | | 6 | |
| | | | | | | 9 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|---|---|-----|-----------------|-----------------------|--|
| | | | <p>demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> | | | | complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. |
| | | | <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> | 40% | Prueba práctica | 3 4 5 6 9 | |
| 3 | 30% | <p>CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC 3</p> | <p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> | 33% | Observación | 11 | <p>✚ Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>✚ Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>✚ Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje</p> |
| | | | <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma</p> | 33% | Observación | 11 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|---|-----|-----------------|----|---|
| | | | de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | | | | deportivo. <ul style="list-style-type: none"> ✚ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. |
| | | | 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | 33% | Observación | 11 | |
| 4 | 15% | CC 2 CC 3 CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 | 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 20% | Prueba práctica | 8 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, seguidilla manchega u otros. ✚ Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. |

| | | | | | | | |
|---|----|--|--|-----|---|---|--|
| | | | <p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> | 13% | <p>Prueba práctica Prueba teórica</p> | 8 | |
| | | | <p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p> | 66% | <p>Prueba práctica</p> | 8 | |
| 5 | 5% | <p>STEM 5 CC 3 CE 1 CE 3</p> | <p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> | 40% | <p>Observación Prueba práctica</p> | 7 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras). ✚ La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. ✚ Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|-----|--------------------------------|---|--|
| | | | 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 60% | Observación Prueba práctica | 7 | <p>naturales y otras).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras. ✚ Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora. ✚ Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades. ✚ Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. ✚ Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. ✚ Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. ✚ Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. |
|--|--|--|---|-----|--------------------------------|---|--|

3º ESO

| COMPETENCIA ESPECÍFICA | % | DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | % | INSTRUMENTO | UD | SABERES BÁSICOS |
|------------------------|-----|---|---|-----|-----------------------------------|--------|--|
| 1 | 25% | CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4 | 1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. | 16% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | <p>✚ Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>✚ Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos</p> |
| | | | 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | 24% | Prueba teórica Observación | 1 2 | |
| | | | 1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | 28% | Observación | 1 | |

| | | | | | | |
|---|--|--|-----|-----------------------------------|---|---|
| 1 | | 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 12% | Prueba teórica Prueba práctica | 9 | <p>estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. ✚ Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). ✚ Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. ✚ Sistemas de entrenamiento. ✚ Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. ✚ Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). |
| | | 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. | 8% | Prueba teórica | 1 | |
| | | 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 12% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------------|--|-----|-----------------------------------|------------------|--|
| 2 | 25% | CPSAA 4 CPSAA 5 CC 2 CE 3 | 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | 33% | Prueba práctica | 3 4 5 7 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. ✚ Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. |
| | | | 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. | 50% | Prueba práctica Prueba teórica | 3 4 5 7 | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-----|------------------------|---|
| | | | <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> | 17% | <p>Prueba práctica</p> | <p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. ✚ Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. </p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>✚ Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> |
|--|--|--|--|-----|------------------------|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | <p>Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <ul style="list-style-type: none">✚ Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.✚ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.✚ Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. |
|--|--|--|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|-----|-------------|----|--|
| 3 | 30% | CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC 3 | 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. | 33% | Observación | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. ✚ Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. ✚ Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. ✚ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. |
| | | | 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | 50% | Observación | 10 | |
| | | | 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | 17% | Observación | 10 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|-----|-----------------------------------|---|--|
| 4 | 15% | CC 2 CC 3 CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 | 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 13% | Prueba práctica | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. ✚ Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. ✚ Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. ✚ Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. |
| | | | 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. | 20% | Prueba práctica Prueba teórica | 6 | |
| | | | 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. | 66% | Prueba práctica | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|----|--------------------------------|--|-----|--------------------------------|---|---|
| 5 | 5% | STEM 5 CC 3 CE 1 CE 3 | 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. | 60% | Observación Prueba práctica | 8 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. ✚ La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. ✚ Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab. |
| | | | 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 40% | Observación Prueba práctica | 8 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. ✚ Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carrerasde Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura. ✚ Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno. ✚ Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | <p>física.</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.✦ Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. |
|--|--|--|--|--|--|--|---|

| 4º ESO | | | | | | | |
|------------------------|-----|---|---|-----|-----------------------------------|--------|---|
| COMPETENCIA ESPECÍFICA | % | DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | % | INSTRUMENTO | UD | SABERES BÁSICOS |
| 1 | 25% | CCL 3 STEM 2 STEM 5 CD 4 CPSAA 2 CPSAA 4 | 1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. | 12% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). ✚ Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. ✚ Salud mental: Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas. ✚ Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad. ✚ Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) |
| | | | 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | 40% | Prueba teórica Observación | 1 2 | |
| | | | 1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | 20% | Observación | 1 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|------------------------------------|--|-----|-----------------------------------|-------------|--|
| 1 | | | 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | 8% | Prueba teórica Prueba práctica | 9 | <p>o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. ✚ Sistemas de entrenamiento. ✚ Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. ✚ Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). ✚ Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. ✚ Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. |
| | | | 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. | 4% | Prueba teórica | 1 | |
| | | | 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | 16% | Prueba práctica Prueba teórica | 1 | |
| 2 | 25% | CPSAA 4 CPSAA 5 CC 2 CE 3 | 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los | 20% | Prueba práctica | 3 4 5 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|-----|-----------------------------------|------------------|---|
| | | | procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. | | | 7 | actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos. |
| | | | 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. | 40% | Prueba práctica Prueba teórica | 3 4 5 7 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. ✚ Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. ✚ Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |
| | | | 2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, | 40% | Prueba práctica | 3 4 5 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> | | | <p>7</p> <p>resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>✚ Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad</p> |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---|-----|--|---|-----|-------------|----|--|
| | | | | | | | <p>motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. ✚ Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles. |
| 3 | 30% | CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC 3 | 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. | 33% | Observación | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. ✚ Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. ✚ Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. ✚ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes |
| | | | 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. | 50% | Observación | 10 | |
| | | | 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de | 17% | Observación | 10 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|-----|-----------------------------------|---|---|
| | | | conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. | | | | xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. |
| 4 | 15% | CC 2 CC 3 CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 | 4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | 13% | Prueba práctica | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. ✚ Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. ✚ Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. |
| | | | 4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. | 20% | Prueba práctica Prueba teórica | 6 | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o |

| | | | | | | | |
|---|----|--------------------------------|--|------|--------------------------------|---|--|
| | | | 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. | 67% | Prueba práctica | 6 | <p>cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>✚ Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p> |
| 5 | 5% | STEM 5 CC 3 CE 1 CE 3 | 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. | 2,5% | Observación Prueba práctica | 8 | <p>✚ Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>✚ La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>✚ Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.</p> |
| | | | 5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | 2,5% | Observación Prueba práctica | 8 | <p>✚ Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>✚ Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carrerasde Trail, la bicicleta de montaña o el raid de</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | <p>multiaventura.</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.✦ Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.✦ Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.✦ Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos. |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

1º BACHILLERATO

| COMPETENCIA ESPECÍFICA | % | DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | % | INSTRUMENTO | UD | SABERES BÁSICOS |
|------------------------|-----|---|---|-----|---|--------|---|
| 1 | 30% | STEM 2 STEM 5 CD 1 CD4 CPSAA1.1 CPSAA1.2 CPSAA 5 CE3 | 1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. | 10% | Observación Trabajo-teórico-práctico Autoevaluación | 2 | <p>A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE</p> <p>✚ Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas 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. 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>✚ Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos</p> |
| | | | 1.2 Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. | 10% | Observación Trabajo teórico-práctico Autoevaluación | 2 8 | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|----|---|--------|--|
| | | | 1.3 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. | 5% | Observación | 2 4 | para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de deportistas profesionales. ✚ Salud mental: técnicas de respiración, 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. |
| 1 | | | 1.4 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. | 3% | Observación Trabajo teórico-práctico Autoevaluación | 9 | B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ✚ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas. |
| | | | 1.5 Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. | 2% | Observación | 2 3 | C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES ✚ Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. |

| | | | | | | | |
|---|-----|----------------------------------|--|----|---|------------------|--|
| 2 | 15% | CPSAA1.2 CPSAA4 CE2 CE3 | 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretenden alcanzar. | 5% | Observación Trabajo teórico-práctico Autoevaluación | 2 3 5 7 | <p>C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 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 oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas 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. ✚ Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. ✚ Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la |
| | | | 2.2 Solucionar de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | 5% | Observación Autoevaluación Coevaluación | 2 5 | |
| | | | 2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos | 5% | Observación Trabajo teórico-práctico | 2 3 6 | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | | <p>técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p> | <p>Autoevaluación Coevaluación</p> | <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. ✚ Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Gestión del éxito y la fama en contexto físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. ✚ Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ✚ Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, |
|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|----|-------------|------------------|--|
| | | | | | | | <p>contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. ✚ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas). |
| 3 | 15% | CCL 5 CPSAA1.1 CPSAA2 CPSAA5 CC3 | 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. | 5% | Observación | 5 6 7 8 | <p>C. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares. ✚ Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ✚ Autogestión de proyectos |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|----|---|-----------------------|---|
| | | | 3.2 Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. | 5% | Observación Trabajo teórico-práctico Autoevaluación Coevaluación | 3 5 6 7 | <p>personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ 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. ✚ Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). ✚ Protocolo ante alertas escolares. <p>D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Gestión del éxito y la fama en contexto físico-deportivos: ejemplos, dificultades y |
| | | | 3.3 Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. | 5% | Observación Autoevaluación Coevaluación | 3 5 6 7 9 | |

| | | | | | | | |
|---|-----|-----------------------------------|--|-----|-------------------------------|-----------------------|---|
| | | | | | | | <p>estrategias. Historias de vida significativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. ✚ Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares) ✚ Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas). |
| 4 | 30% | STEM5 CPSAA1.2 CC1 CCEC1 | 4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta | 15% | Observación Autoevaluación | 3 5 6 7 9 | <p>E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. |

| | | | | | | | |
|---|-----|--|--|-----|---|---------|---|
| | | | la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. | | | | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Técnicas específicas de expresión corporal. ✚ Prácticas de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. ✚ Ejemplos de buenas prácticas en el deporte. ✚ Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. ✚ Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. |
| | | | 4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. | 15% | Prueba práctica Observación Coevaluación | 7 | |
| 5 | 10% | STEM 5 CPSAA1.2 CPSAA2 CC4 CE1 | 5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. | 5% | Observación Trabajo teórico-práctico Autoevaluación | 6 10 | <p>D. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad. <p>F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----|--|---|
| | | | <p>5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p> | 5% | <p>Observación Autoevaluación Trabajo teórico-práctico</p> | <p>aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de la actividad física: equipamientos, usos y necesidades. ✦ Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike. ✦ Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). ✦ Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que no rodea. ✦ Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas. ✦ Prevención 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 |
|--|--|--|--|----|--|---|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | <p>equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <ul style="list-style-type: none">✚ 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, etc.✚ Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. |
|--|--|--|--|--|--|--|---|

Evaluación y calificación del proceso de aprendizaje: Final trimestral y final anual

A fin de determinar la calificación del alumnado, se establecerá el siguiente procedimiento:

EVALUACIÓN FINAL ANUAL: Todos los criterios de evaluación serán ponderados, de tal forma que la suma de todos ellos sume 10 puntos. A su vez, cada criterio será evaluado con uno o varios instrumentos de evaluación, siendo ponderados éstos dentro de cada criterio, no pudiendo los mismos sobrepasar el valor asignado a dicho criterio.

La nota final del curso se obtendrá al multiplicar la nota obtenida en el criterio de evaluación por el porcentaje correspondiente del mismo en el curso. La suma de todas las puntuaciones de todos los criterios dará como resultado la nota de la evaluación ordinaria.

EVALUACIÓN TRIMESTRAL: Tal y como se ha dicho, cada criterio de evaluación tiene una ponderación, de forma que al sumar las ponderaciones de todos los criterios de evaluación, arrojará un resultado de 10 puntos. Cada criterio de evaluación podrá ser evaluado por uno o varios instrumentos, otorgándose a éstos una ponderación dentro del criterio, no pudiendo superar el valor del criterio total establecido para el curso.

Observaciones en cuanto a los criterios de calificación

Los criterios de evaluación referidos a las técnicas de observación, serán evaluados con una rúbrica de cinco niveles, tal y como se detalla en la tabla adjunta:

| NI (1) | EP (2) | C (3) | R (4) | E (5) |
|--|--|--|--|--|
| El criterio de evaluación no se cumple 4 o más veces durante el trimestre. | El criterio de evaluación no se cumple 3 veces durante el trimestre. | El criterio de evaluación no se cumple 2 veces durante el trimestre. | El criterio de evaluación no se cumple 1 vez durante el trimestre. | El criterio de evaluación se cumple siempre durante la evaluación. |

Recuperación del proceso de aprendizaje

A aquellos alumnos que presenten dificultades de aprendizaje y no superen los criterios en la primera evaluación, se les realizará un seguimiento para detectar problemas y resolver los mismos sin esperar a la segunda evaluación, tal y como marca la normativa vigente. El alumnado que suspenda la primera evaluación, será evaluado de los aprendizajes no adquiridos que propiciaron la no consecución de los criterios de evaluación suspensos.

Cada profesor informará a los alumnos/as correspondientes de los criterios que tiene que recuperar a través del PRE.

Para la recuperación de dichos aprendizajes se utilizarán tanto pruebas teóricas como pruebas prácticas en función del criterio de evaluación suspenso.

Los criterios de evaluación referentes a actitudes, valores y normas de la Competencia Específica nº 3 que sean evaluados con observación directa, se recuperarán siempre y cuando se hayan superado los mismos criterios de evaluación del trimestre siguiente.

Cuando se suspendan dichos criterios de evaluación en la 3ª evaluación, el alumno deberá superar una prueba teórica para aprobar los mismos, la cual versará sobre los contenidos vistos durante el curso al referirse a comportamientos que implican atención, aplicación de normas y respeto.

Los alumnos que no hayan superado la asignatura un curso y que hayan promocionado deberán ponerse en contacto con el jefe de departamento que les informará de las pruebas tanto prácticas como teóricas que deberán superar para aprobar la asignatura, las cuales versarán sobre los criterios de evaluación establecidos para el curso en cuestión.

Aquellos alumnos que han repetido curso con la EF suspensa, tendrán un Plan de Trabajo a fin de determinar las causas que propiciaron en suspenso en el curso anterior y establecer las medidas oportunas para favorecer el aprendizaje y superación del curso actual.

En **Bachillerato**, se realizará una recuperación tras cada evaluación de los criterios suspensos, utilizando para ello actividades teóricas o prácticas según la naturaleza de los mismos.

Todo el alumnado que no supere la evaluación ordinaria, es decir, aquellos que no alcancen una nota final de 5 o superior, deberán presentarse a la evaluación extraordinaria a fin de superar los criterios de evaluación que no hayan sido alcanzados durante el curso. Para ello, se utilizarán pruebas teóricas o pruebas prácticas según la naturaleza de dichos criterios.