

DOCUMENTO INSTITUCIONAL DIGITALIZADO

DOCUMENTO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. EDUCACIÓN FÍSICA. 1º BACHILLERATO

Fecha de actualización

JUNIO 2023

ÍNDICE

- a) Competencias específicas y criterios de evaluación asociados a ellas.
- b) Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas.
- c) Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación.
- d) Criterios de calificación.
- e) Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación.
- f) Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales.
- g) Plan de recuperación de materias pendientes.
- h) Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios.
- i) Concreción del Plan de implementación de elementos transversales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa.
- j) Concreción del Plan de utilización de las Tecnologías digitales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa.
- k) En su caso, medidas complementarias que se plantean para el tratamiento de las materias dentro de proyectos o itinerarios bilingües o plurilingües o de proyectos de lenguas y modalidades lingüísticas propias de la comunidad autónoma de Aragón.

l) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones Didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

m) Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada departamento, equipo u órgano de coordinación didáctica que corresponda, de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación del alumnado.

Antes de desarrollar los puntos de la Programación Didáctica de 1º Bachillerato, se nombran y secuencian las unidades didácticas del curso.

NÚMERO Y NOMBRE DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

NÚMERO	NOMBRE
1	CARRERA DE LARGA DURACIÓN
2	TALLER DE DEPORTES: ENSEÑO MIS PRÁCTICAS FÍSICAS A LOS DEMÁS
3	RCP Y DESA
4	ACTIVIDADES ACUÁTICAS
5	DEPORTES DE IMPLEMENTO (RAQUETA Y PALA)
6	SENDERISMO
7	BICICLETA

8	CIRCO
---	-------

SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS A LO LARGO DEL CURSO

NÚMERO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
1	X		
2	X		
3	X		
4		X	
5		X	
6		X	
7			X
8			X

a) Competencias específicas y criterios de evaluación asociados a ellas.

CE. EF. 1.	<p>Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución), y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios de la práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>
---------------	---

	<p>1.2. Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre, aplicando con fluidez y control procesos de percepción, decisión y aplicación práctica, adaptando las estrategias para ajustarse a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración- oposición, aplicando principios operacionales complejos propios de estas situaciones, basados en la descodificación de las conductas motrices del oponente y/o del compañero/a para ajustar la propia acción motriz.</p> <p>1.4. Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individuales o colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante públicos diferentes.</p>
CE. EF. 2.	<p>Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y de los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.</p> <p>2.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad 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.</p>

	<p>2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.</p>
CE. EF. 3.	<p>Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico- deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategia para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p> <p>3.1. Practicar diversas actividades motrices 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, valorando su potencial como posible salida profesional.</p> <p>3.2. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada</p>

	<p>cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</p> <p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>
<p>CE. EF. 4.</p>	<p>Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre las personas que forman la comunidad.</p> <p>4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, 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.</p> <p>4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, aplicando normas de</p>

	<p>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>
CE. EF. 5.	<p>Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.</p> <p>5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>5.2. 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,</p> <p>5.3. 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, basado en información constatable, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas (inteligencia motriz), y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p>

--	--

b) Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas.

UUDD 1. CARRERA DE LARGA DURACIÓN.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	APRENDIZAJES	SABERES BÁSICOS
CE.EF.1.	1.1	<p>AP1. Participa activamente en la gestión de carrera a través del programa CALADU.</p> <p><u>AP2. Es capaz de entrenar con rigor y continuidad para lograr mejoras de acuerdo a su nivel inicial.</u></p>	<p>A1. Acciones motrices individuales.</p> <p>B5. Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas.</p> <p>Calentamiento específico.</p> <p>C1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación.</p>
CE. EF. 3.	3.1	<p>AP 3. Conoce la relación entre el entrenamiento de la resistencia aeróbica y sus beneficios sobre la salud.</p>	<p>E4. Prevención de accidentes en la práctica física.</p> <p>F1. Salud física: programa personal y grupal de actividad física.</p>

CE. EF. 5.	5.1	AP4. Adapta y regula su esfuerzo a las sesiones propuestas.	F2. Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.
UDD 2. TALLER DE DEPORTES			
1.	1.1 1.2 1.3	<u>AP1. Resuelve situaciones motrices planteadas por sus compañeros /as con eficacia y precisión e implicación.</u>	A1, 2 y 3. Acciones motrices individuales, de cooperación y de cooperación- oposición. Calentamiento específico y vuelta a la calma en relación a la actividad principal de la clase. C4. Respeto a las reglas como elemento de integración social. Funciones del arbitraje deportivo.
2.	2.2	AP2. Extrae información de internet para la elaboración de un trabajo teórico y práctico sobre un ejercicio físico.	E1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva. E3. elección de la práctica física E4. Prevención de accidentes en la práctica física. F2. Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.

3.	3.1	AP3. Colabora en el diseño de una sesión práctica de un deporte, promueve y evalúa la participación.	
5.	5.1	AP4. Selecciona ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma en relación a un ejercicio físico/deporte elegido por el grupo.	
UDD 3. RCP Y DESA.			
CE. EF 1 CE.EF 5.	1.1	<u>AP1. Conoce y ejecuta las 2 técnicas de la RCP (Reanimación Cardio- Pulmonar)</u>	E5. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas (maniobra de Heimlich).
	5.2	AP2. Conoce el manejo del desfibrilador. AP3. Conoce los primeros auxilios ante ahogamiento, atragantamiento	

		y la PLS (Posición Lateral de Seguridad)	
UUDD 4. ACTIVIDADES ACUÁTICAS.			
CE. EF 1.	1.1	<u>AP1. Practica y mejora su técnica de crol.</u>	A1. Acciones motrices individuales.
CE. EF 2	2.2		Calentamiento específico y vuelta a la calma en el medio acuático.
CE. EF 3	3.1	AP2. Practica las técnicas de espalda, braza y buceo.	D4. Prevención de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
CE. EF 5	5.1		
	5.3	AP3. Participa en juegos y actividades propias del medio acuático conociendo sus beneficios sobre la salud.	F2. Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.
		AP4. Conoce las técnicas de natación, distintas actividades acuáticas y los elementos de práctica en el medio acuático.	F3. Salud mental: técnicas de respiración.

UDD 5. DEPORTES DE IMPLEMENTO (RAQUETA Y PALA)			
CE. EF 1	1.3	<u>AP1. Resuelve situaciones motrices de cooperación y de cooperación- oposición.</u>	A2 Y A3. Acciones motrices de cooperación y de cooperación- oposición. Calentamiento específico y vuelta a la calma en relación a la actividad principal de la clase. F2. Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.
CE. EF 2	2.1		
CE. EF 3	3.1		
CE. EF 4	4. 1 y 4. 2	AP2. Mejora su técnica de agarre y manejo del implemento (la raqueta o pala)	
CE. EF 5	5. 1		
		AP3. Conoce la influencia de un deporte de moda: el pádel.	
		AP4. Practica y colabora en el juego de pareja.	

		AP5. Conoce las reglas básicas y la instalaciones específicas de los deportes de raqueta.	
--	--	---	--

UUDD 6. CIRCO			
CE. EF1.	1.4	<u>AP1. Colabora y realiza un montaje grupal con material de circo y soporte musical.</u>	<p>A3. Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas.</p> <p>C1 y C2. Gestión emocional: autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos. Perseverancia y tolerancia a la frustración.</p> <p>Calentamiento específico y vuelta a la calma en relación a la actividad principal de la clase.</p> <p>C2. Tolerancia a la frustración perseverando para el aprendizaje.</p> <p>F2. Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva.</p>
CE. EF3.	3.1 y 3.2		
CE. EF4.	4.2		
CE. EF5.	5.1		
		AP2. Conoce y practica con los materiales de circo asumiendo su responsabilidad individual para con su grupo.	
		AP3. Planifica su práctica de acuerdo a su nivel inicial.	

UDD 7. SENDERISMO.			
CE. EF1.	1.1	<u>AP1. Realiza una salida senderista por el entorno del instituto conociendo sus beneficios sobre la salud.</u>	A1. Acciones motrices individuales.
CE. EF3.	3.1		B5. Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas.
CE. EF4.	4.1		D1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte y sostenible en actividades cotidianas.
CE. EF5.	5.1		D2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física.
		AP2. Conoce rutas cercanas al instituto, a la ciudad y por la provincia.	D4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
		AP3. Planifica una salida senderista a partir de aplicaciones específicas concretando los aspectos básicos y materiales previos a una salida senderista.	D5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de la actividad física.

	UUDD 8. BICICLETA.		
CE. EF1.	1.1	<u>AP8.1. Realiza una salida cicloturista por el entorno del instituto conociendo sus beneficios sobre la salud.</u>	A1. Acciones motrices individuales.
CE. EF3.	3.1		“La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual”.
CE. EF4.	4.1	AP2. Conoce rutas cercanas al instituto, a la ciudad y por la provincia.	B5. Uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas.
CE. EF5.	5.1		D1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
			D2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física.
			D4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

		<p>AP3. Planifica una salida cicloturista a partir de aplicaciones específicas concretando los aspectos básicos y materiales previos a una salida senderista.</p>	<p>D5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de la actividad física.</p> <p>F2. Salud social: prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
--	--	---	---

c) Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación.

*Los mínimos, subrayados y en negrita. La ponderación está establecida por trimestres.

Cada trimestre suma 100% de la nota, es decir, 10 de nota máxima, teniendo en cuenta el número de Unidades Didácticas de cada trimestre, que varían en cada trimestre (ver las tablas de la página 3 y 4).

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	APRENDIZAJES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
UD 1. CARRERA DE LARGA DURACIÓN.			
CE.EF 1.1 CE. EF 3.1 CE.EF 4.1 CE. EF 5.1	AP 1.1.	<u>Producción motriz y observación sistemática</u>	20% y 5%
	AP 1.2.	Observación sistemática	5%
	AP 1.3.	Examen teórico	15%
	AP 1.4.	Producción motriz	5%
UD. 2 TALLER DE DEPORTES			
CE.EF 1.1, 2 Y 3 CE. EF 2.2 CE. EF 3.1 CE.EF 4.1 Y 2	AP2.1.	<u>Producción motriz y observación sistemática</u>	20%
	AP2.2.	Monografía	10%

CE. EF 5.1	AP2.3.	Observación sistemática	5%
	AP2.4.	Observación sistemática	5%
UD. 3 RCP Y DEA			
CE.EF 1.1 CE.EF 5.1 Y 2	AP3.1.	<u>Producción motriz y observación sistemática</u>	5%
	AP3.2.	Observación sistemática	2,5%
	AP3.3.	Observación sistemática	2,5%
UD. 4 ACTIVIDADES ACUÁTICAS			
CE.EF 1.1 CE.EF 2.2 CE. EF 3.1 CE.EF 5.1 Y 3	AP4.1.	<u>Producción motriz y observación sistemática</u>	15% y 5%
	AP4.2.	Observación sistemática	5%
	AP4.3.	Observación sistemática	5%
	AP4.4.	Examen teórico	10%
	AP4.5.	Producción motriz	10%
UD. 5 DEPORTES DE IMPLEMENTO (RAQUETA Y PALA).			
CE.EF 1.3 CE.EF 2.1	AP 5.1.	<u>Producción motriz y observación sistemática</u>	15% y 5%
	AP. 5.2.	Observación	10%

CE.EF 3.1 CE.EF 5.1 Y 5.3		sistemática	
	AP 5.3.	Monografía	1%
	AP 5.4.	Producción motriz	10%
	AP 5.5.	Examen teórico	9%
UD. 6 CIRCO.			
CE.EF 1.4 CE.EF 3.1 Y 2 CE.EF 4.2 CE.EF 5.2	AP 6.1.	<u>Producción motriz, heteroevaluación y observación sistemática</u>	12,5%, 2, 5% y 5%
	AP 6.2.	Observación sistemática	10%
	AP 6.3.	Observación sistemática	10%
UD. 7 SENDERISMO			
CE.EF 1 CE.EF 3 CE.EF 4 CE.EF 5	AP 7.1.	Producción motriz y observación sistemática	15% y 5%
	AP 7.2.	Monografía	5%
	AP 7.3.	Monografía	5%
UD. 8 BICICLETA.			
CE.EF 1 CE.EF 3 CE.EF 4 CE.EF 5	AP 8.1.	Producción motriz y observación sistemática	15% y 5%
	AP 8.2.	Monografía	5%
	AP 8.3.	Monografía	5%

d) Criterios de calificación

Las notas de la 1ª y 2ª evaluación se han calculado aplicando la ley LOMCE, y ya para la 3ª evaluación hemos aplicado la nueva ley educativa, LOMLOE.

La nota final será la media aritmética de las 3 evaluaciones.

A partir de 0,5 la nota subirá al número siguiente, por debajo de 0,5 la nota quedará con el número entero anterior.

Los procedimientos de evaluación y sus porcentajes son los siguientes:

1. Producciones motrices: 60%.
2. Observación sistemática: 20%.
3. Preguntas abiertas: 20%.

La materia se evalúa por trimestre.

La nota del trimestre surge de la aplicación de los porcentajes de cada instrumento de evaluación.

De no utilizarse alguno de los instrumentos la media de ese trimestre será la ponderada a los demás utilizados.

Existirá al menos un aprendizaje mínimo por unidad didáctica.

Los porcentajes anteriormente expuestos se aplican si se han superado (nota de un 5) los aprendizajes mínimos. Si no se supera un aprendizaje mínimo, el alumno/a será calificado como suspenso, tanto en los trimestres o en la nota de final de curso, a pesar de que aplicando los porcentajes en los distintos instrumentos de evaluación, la nota sea superior a 5.

Proceso de recuperación.

En caso de que en la evaluación ordinaria algún aprendizaje mínimo no esté superado, la materia queda suspensa y el alumno/a deberá presentarse a la Prueba Extraordinaria.

Cuando algún aprendizaje mínimo no se supere, se entregará al alumno/a el Plan de Refuerzo, en que se explica la manera de recuperar dicho aprendizaje.

Prueba Extraordinaria.

El alumnado que no apruebe la materia en la evaluación ordinaria deberá presentarse para recuperar únicamente el/los aprendizaje/s mínimo/s en la Prueba Extraordinaria.

A este alumnado se les entrega un informe en el que constan los criterios de evaluación y los aprendizajes mínimos no superados y que debe trabajar para poder superar la materia.

Además, al alumnado se le podrá facilitar una colección de ejercicios y actividades extras que les servirá de material de apoyo.

e) Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación.

Anteriormente a la primera UD del curso, realizaremos una evaluación inicial. La información obtenida será muy valiosa para la junta de evaluación inicial. Esta evaluación se centrará en 3 aspectos: rellenar una ficha personal por alumno, responder a una serie de preguntas abiertas y realizar 3 juegos de calentamiento.

Las actividades buscan aportar información de:

- El ámbito social: al estar al inicio de curso es necesario conocer al alumno, sobre todo las rutinas o actitudes hacia la actividad física y deportiva fuera del centro escolar y si ha tenido o tiene alguna enfermedad o lesión que le afecte a la práctica de actividad física.
- El ámbito cognitivo: las preguntas por escrito que haremos a los alumnos nos permitirán conocer lo que recuerdan o saben del curso anterior.
- El ámbito motor: las capacidades físicas básicas y las capacidades condicionales que tienen relación con la salud en alumnos de estas edades.

Todo el alumnado de 1º Bachillerato, 3 clases, han realizado la prueba inicial en relación a los criterios y contenidos trabajados en 4º ESO.

Los resultados han sido positivos, la totalidad del alumnado ha superado la prueba teórica, por lo que podemos seguir implementando el nivel de enseñanza y de exigencia de la materia. A nivel social, indicar que el alumnado de las “clases ordinarias” se conocen de cursos anteriores, por lo que el ambiente de trabajo es positivo. Y respecto al ámbito motor, son personas activas en una amplia mayoría, por lo que es un espacio muy propicio para el aprendizaje relacionado con el cuerpo y el movimiento, ejes vertebradores de nuestra materia.

Comentar, además, que a pesar de que el alumnado de Bachillerato Internacional no ha cursado el curso anterior en este instituto, ha realizado la prueba teórica inicial con buenos resultados, por lo que la propuesta de trabajo para este grupo es la misma que para los demás. En cuanto al ambiente social en esta clase, decir que el alumnado no se conocía con anterioridad, pero en las primeras sesiones ya se respira un ambiente de trabajo y cohesión.

f) Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales.

Actuaciones generales de intervención educativa y actuaciones específicas de intervención educativa. Estas actuaciones se pueden aplicar a cualquier alumno, tanto si ES ACNEAE (con informe psicopedagógico) como si no lo es.

En este punto sólo explicaremos las actuaciones generales. Las actuaciones generales se pueden aplicar por diversas causas. Para nosotros, la causa que creemos que es más importante son las adaptaciones curriculares no significativas.

Son adaptaciones en cuanto a tiempos, actividades, metodología, técnicas e instrumentos de evaluación (sin modificar criterios de evaluación). En un momento determinado, cualquier alumno tenga o no necesidad específica de apoyo educativo puede precisarla. Es la estrategia fundamental para conseguir la individualización de la enseñanza y tienen un *carácter preventivo y compensador*.

Estas adaptaciones pueden ser metodológicas o en contenidos:

ADAPTACIONES METODOLÓGICAS, por ejemplo:

-adaptar letra, más tiempo en las producciones motrices, fragmentar contenidos en más exámenes, hacer pruebas orales (en vez de escritas), modificación del material y el espacio utilizado...

ADAPTACIONES EN CONTENIDOS, por ejemplo:

-decidir trabajar SOLO con los contenidos mínimos porque, a lo largo de la evaluación, se ha observado que no puede alcanzarlos todos. LA CALIFICACIÓN NO PUEDE SER MAYOR A 5.

g) Plan de recuperación de materias pendientes.

Está establecido en el Proyecto Curricular del Bachillerato en su Anexo III.

h) Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios.

La mayoría de las clases de Educación Física son prácticas y están basadas en la experiencia física y motriz del alumnado. El profesorado explica la tarea práctica y el alumnado la va realizando bajo el seguimiento y la supervisión de su profesorado. En ciertas de estas clases se utiliza el aprendizaje cooperativo en grupos o entre iguales (normalmente por parejas). En otras, el propio alumnado ejerce de profesor dando la clase.

También se llevan a cabo clases magistrales para contenidos teóricos. Estas clases dan lugar a la búsqueda de información y posterior exposición de la misma.

Metodologías	Principios metodológicos
Aprendizaje cooperativo	Agrupaciones por niveles. Unidad 1.CLD: El alumnado se agrupa atendiendo a la velocidad de carrera y todos los componentes de un mismo grupo, son cronometradores, marcan el ritmo...ayudan a sus compañeros con el uso del cronómetro... con el fin de conseguir el objetivo.
	Combinación de agrupamientos. En actividades de colaboración evitar que los grupos sean siempre creados por los mismos alumnos. El alumnado se organizará por grupos para desarrollar una clase teórico-práctica sobre el deporte elegido. Tienen que tomar decisiones en

	equipo, por ejemplo ejercicios a realizar y por qué. unidad 6. CIRCO: El alumnado se reparte en grupos pequeños y ha de montar una coreografía grupal a partir de habilidades individuales con el material de circo.
Enseñanzas recíprocas	Papel activo del alumnado en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Co-evaluación. Unidad 6. CIRCO: el alumnado se coevalúa, indicando aspectos a mejorar y asumiendo responsabilidades en la enseñanza de los demás.
Aprendizajes significativos	Aplicación de los contenidos trabajados en clase fuera de ella. U.D. BTT U.D. Deportes en la naturaleza. Aplican sus conocimientos sobre las actividades físicas en el medio natural, en su entorno más próximo.

Al final de la presente Programación Didáctica en el apartado de Anexos se recoge una Situación de Aprendizaje a partir del índice que se detalla a continuación.

Plantilla de Situación de Aprendizaje

1.- Datos técnicos:

Título:

Etapas y nivel:

Materia/Materias/Ámbitos:

Número de sesiones y trimestre:

2.- Contextualización:

¿Qué se va a aprender? (Enunciado de los Aprendizajes tratados)

¿Cómo se va a aprender? (Conectar la situación de aprendizaje con la realidad del alumnado y que parta de sus centros de interés)

¿Para qué va a aprender?

3.- Elementos curriculares involucrados:

Criterios de evaluación

4.- Metodología/s utilizadas:

5.- Enunciado de las actividades:

6.- Instrumento/s de evaluación:

(7.- Anexos:)

(8.- Fuentes documentales:)

(9.- Valoración:)

i) Concreción del Plan de implementación de elementos transversales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa.

Este curso académico hemos aplicado esta tabla en la que se recoge la relación entre los Temas Transversales y las Unidades Didácticas del presente curso escolar. Para el tercer trimestre está en proceso de finalización.

TEMAS TRANSVERSALES	UNIDADES DIDÁCTICAS							
	U.D 1	U.D 2	U.D3	U.D4	U.D5	U.D6	U.D7	U.D8
Educación no sexista	X	X	X	X	X	X	X	X
Prevención de accidentes	X	XX	XX	X	X	X	XX	XX
Promoción de vida activa y saludable	X	X		X	X	X	X	X

Participación deportiva en su entorno	X			X	X	X	X	X
Solución pacífica de conflictos	X	X		X	X	X	X	X
Seguridad vial	X			X	X		X	X
Respeto a la realidad corporal	X	X		X	X	X	X	X

j) Concreción del Plan de utilización de las Tecnologías digitales establecido en el Proyecto Curricular de Etapa.

En esta materia “el instrumento de trabajo” trabajamos con el cuerpo, siendo la materia eminentemente práctica, por lo que no fomentamos ni utilizamos de forma reglada y continua las Tecnologías digitales.

Por supuesto, cada clase tiene su classroom, espacio en el que se cuelgan apuntes, vídeos e información relativa a cada contenido.

En las Unidades Didácticas de Senderismo y Ciclismo se les pide un trabajo con los que manejar aplicaciones relativas a la práctica de Actividad Física.

k) En su caso, medidas complementarias que se plantean para el tratamiento de las materias dentro de proyectos o itinerarios bilingües o plurilingües o de proyectos de lenguas y modalidades lingüísticas propias de la comunidad autónoma de Aragón.

No ha lugar para ninguna materia del centro.

CURSO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CUANDO
1º Bto	Salida a las plazas de Torre Mendoza	Primer y tercer trimestre

	Salida al entorno de la ermita de Salas	Primer y tercer trimestre
	Salida al parque Miguel Servet	Primer y tercer trimestre
	Pádel en la Ciudad Deportiva	Segundo y tercer trimestre
	Natación en las piscinas Almería	Segundo trimestre
	Charla sobre salidas profesionales relacionadas con la Actividad Física y el Deporte	Segundo trimestre
	Actividad acuática en Murillo de Gállego	Tercer trimestre
	Carrera Solidaria	Segundo trimestre

I) Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las Programaciones Didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.

REVISIÓN A LO LARGO DEL CURSO			
APARTADO DE LA PROGRAMACIÓN	ASPECTO QUE SE DESEA MODIFICAR	JUSTIFICACIÓN	FECHA EN LA QUE SE PROPONE LA REVISIÓN
a) y b)	todo		8 de enero
c)	todo		31 de marzo

REVISIÓN A LO LARGO DEL CURSO			

m) Actividades complementarias y extraescolares programadas por cada departamento, equipo u órgano de coordinación didáctica que corresponda, de acuerdo con el Programa anual de actividades complementarias y extraescolares establecidas por el centro, concretando la incidencia de las mismas en la evaluación del alumnado.

CURSO	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	CUANDO
1º Bto	Salida a las plazas de Torre Mendoza	Primer y tercer trimestre
	Salida al entorno de la ermita de Salas	Primer y tercer trimestre
	Salida al parque Miguel Servet	Primer y tercer trimestre
	Pádel en la Ciudad Deportiva	Segundo trimestre
	Natación en las piscinas Almería	Segundo trimestre
	Charla sobre salidas profesionales relacionadas con la Actividad Física y el Deporte	Segundo trimestre
	Charla sobre el auge del uso de la bicicleta	Tercer trimestre
	Actividad acuática en Murillo de Gállego	Tercer trimestre
	Carrera Solidaria	Segundo trimestre

ANEXOS

1. EVALUACIÓN INICIAL:

Nombre y apellidos:

EVALUACIÓN INICIAL, EDUCACIÓN FÍSICA, 1º BACHILLERATO.

1. ¿Qué significan las siglas PAS?
2. ¿Cuáles son las 4 capacidades físicas básicas? Dime un método de entrenamiento que mejore cada una de ellas.
3. Ante un dolor en el tobillo, ¿Cuáles son los primeros auxilios a aplicar?
 - a) Seguir moviendo la articulación.
 - b) Reposo, hielo, vendaje compresivo y elevación de la pierna.
 - c) Reposo y manta de calor.
4. ¿Sabes cuáles son las partes de una sesión de EF o de un entrenamiento? (3 partes)
5. Las recomendaciones nutricionales se corresponden con los porcentajes:
 - a) 57% carbohidratos, 25% grasas, 15% proteínas, 3% fibra
 - b) 40% carbohidratos, 40% grasas, 15% proteínas, 35% fibra
 - c) 3% carbohidratos, 25% grasas, 15% proteínas, 57% fibra
6. Los deportes de equipo o cooperación – oposición tienen 2 características principales a partir de su definición. ¿Sabrías escribir cuáles son?
7. Escribe el nombre de 3 deportes de adversario.
8. Situación práctica: te pasan la pelota de balonmano, ¿qué puedes hacer?
9. Apunta 3 hábitos de vida saludables que favorecen tener un cuerpo sano (mens sana in corpore sano).
10. Explica un juego de calentamiento.

2. SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Ejemplo de situación de aprendizaje 1: Movilidad sostenible en bicicleta

Introducción y contextualización:

La propuesta que aquí se ejemplifica trata de dar respuesta a las necesidades de muchos centros educativos para poder implementar políticas de desplazamiento activo con mayor seguridad por parte de todas las personas que conforman la comunidad educativa. Hacer partícipe al alumnado de estas reivindicaciones como parte de su proceso de enseñanza, supone un aprendizaje muy significativo y real, constituyendo un beneficio para la comunidad educativa y su entorno.

Además, las habilidades específicas del desplazamiento en bicicleta tienen una presencia fundamental en esta situación, ya que suponen un aprendizaje esencial que podrá desarrollar durante toda su vida, y lo puede vincular a sus hábitos de vida activa.

Esta situación de aprendizaje está basada en la metodología de aprendizaje servicio (ApS) y está adaptada de la experiencia de Founaud-Cabeza y Santolaya-Val (2021). Se llevó a cabo con alumnado de 1º de bachillerato de un instituto público en la provincia de Zaragoza.

La ejemplificación que se presenta a continuación puede constituir una unidad didáctica de varias sesiones, sin embargo, tan solo se presenta la estructura más esencial en relación a los elementos curriculares expuestos.

Objetivos didácticos:

Al final de la situación de aprendizaje el alumnado tiene que ser capaz de:

1. Aplicar conductas motrices específicas de conducción en bicicleta para adaptarse a las condiciones de las rutas aplicando principios de seguridad.
2. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad activa, saludable y sostenible con el aprendizaje de la práctica ciclista.
3. Reconocer y aplicar las normas de seguridad vial y principios de seguridad

activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico de la bicicleta).

4. Organizar y participar en la realización de rutas en bicicleta como recurso para ocupar el tiempo libre.

5. Afianzar el hábito de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta como medio para tener una buena salud y calidad de vida.

6. Utilizar aplicaciones de creación de rutas o búsqueda de rutas subidas por otros usuarios, en bicicleta y utilizar las redes sociales para la difusión del proyecto.

Elementos curriculares involucrados:

La relación de los elementos curriculares implicados en la situación está expresada en la siguiente tabla:

Competencia específica	Criterio de evaluación	Objetivo didáctico
<p>CE.EF.1 <i>Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas [...]</i></p>	<p>1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p>	<p>1. Aplicar conductas motrices específicas de conducción en bicicleta para adaptarse a las condiciones de las rutas aplicando principios de seguridad.</p>

<p><i>CE.EF.2 Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución [...]</i></p>	<p>2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.</p>	<p>2. Utilizar aplicaciones de creación de rutas o búsqueda de rutas subidas por otros usuarios, en bicicleta y utilizar las redes sociales para la difusión del proyecto.</p>
--	---	--

CE.EF.4 Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, [...]

4.1. Promover y participar en actividades físico deportivas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al

máximo su huella ecológica y equipamientos, el entorno o desarrollando actuaciones la propia actuación de los dirigidas a la conservación y participantes. mejora de las condiciones de

4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo

responsabilidades, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los

3. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible con el aprendizaje de la práctica ciclista.

4. Reconocer y aplicar las normas de seguridad vial y principios de seguridad activa (comportamiento en ruta) y pasiva (cuidado y mantenimiento básico de la

bicicleta).

5. Organizar y participar en la bicicleta como recurso para realización de rutas en ocupar el tiempo libre.

<p>CE.EF.5. <i>Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física [...]</i></p>	<p>5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.</p>	<p>6. Afianzar el hábito de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta como medio para tener una buena salud y calidad de vida.</p>
--	---	---

Los bloques y los saberes básicos asociados a esta situación de aprendizaje son los siguientes:

Bloque	Saberes básicos
<p><i>Bloque A. Resolución de problemas en situaciones motrices</i></p>	<p>_ Acciones motrices individuales, como, por ejemplo: circuitos de conducción de la bicicleta sorteando obstáculos. _ Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. Encadenamiento de acciones complejas</p>

<p><i>Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz</i></p>	<p>_ Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas y deportivas y uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas y deportivas.</p>
<p><i>Bloque D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</i></p>	<p>_ Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. _ Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad _ 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>

- _ Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial
- _ Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo

<p><i>Bloque F: Vida activa y saludable</i></p>	<p>_ Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
---	--

Conexiones con otras materias:

Se presentan aquí algunas ideas para enriquecer la situación de aprendizaje:

Materia	Competencia específica	Acción educativa posible
<p>Biología, Geología y Ciencias Ambientales</p>	<p>CE.BGCA. 5 Diseñar, promover y ejecutar iniciativas relacionadas con la conservación del medio ambiente, la sostenibilidad y la salud, basándose en los fundamentos de las ciencias biológicas, geológicas y ambientales, para fomentar estilos de vida sostenibles y saludables.</p>	<p>Aplicar saberes básicos del bloque B “Ecología y sostenibilidad”:</p> <p>El medio ambiente como motor económico y social: importancia de la evaluación de impacto ambiental y de la gestión sostenible de recursos y residuos. La relación entre la salud medioambiental, humana y de otros seres vivos: onehealth (una sola salud).</p> <p>La sostenibilidad de las actividades cotidianas: uso de indicadores de sostenibilidad, estilos de vida compatibles y coherentes con un modelo de desarrollo sostenible. Concepto de huella ecológica.</p> <p>Iniciativas locales y globales para promover un modelo de desarrollo sostenible.</p> <p>Para proponer y poner en práctica hábitos e iniciativas sostenibles y saludables como el de desplazarse hasta el centro escolar en bicicleta.</p>

Descripción de la actividad:

La situación de aprendizaje desarrollada se centra en vivenciar el uso de la bicicleta como medio de transporte activo hasta el centro escolar, saber resolver situaciones motrices con incertidumbre en el desplazamiento con bicicleta y finalizar con el diseño de un carril bici para la localidad donde se desarrolla

Metodología y estrategias didácticas:

Esta situación de aprendizaje se desarrolla con la metodología de aprendizaje servicio. Podemos diferenciar tres partes en la puesta en práctica de esta experiencia.

1) Formación de grupos y establecimiento de las normas de trabajo.

Dividiremos el trabajo en pequeños grupos para cada una de las fases del proyecto.

- Estudio y viabilidad del proyecto
- Diseño y trazado del carril bici
- Marketing y elaboración documental

2) Por un lado, los grupos desarrollan las tareas asignadas mencionadas anteriormente para la elaboración de un dossier que recoja las tres fases del proyecto y, por otro lado, se realizan salidas en bicicleta recorriendo los senderos, vías verdes, rutas BTT o carriles bici en función del entorno próximo al centro.

3) Aplicación del proyecto donde todos los grupos trabajan de forma conjunta con el objetivo de:

- Definir el trazado del carril bici.
- Difundir en las redes sociales las rutas realizadas y la petición del carril bici.
 - Presentación de la solicitud (dossier de las tres fases mencionadas arriba) de la creación y/o prolongación de un carril bici en la administración local.