

EXTRACTO PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2025/2026

I.E.S. CORNELIO BALBO



DEPARTAMENTO: Educación física

ASIGNATURA: Optativa 2º Bachillerato: Actividad física, salud y sociedad.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y SU DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
• Evaluación inicial y pruebas físicas • Desarrollo Condición Física • Cualidades psicom. (Salto aparatos) • Deporte colectivo • Deporte de oposición • Senderismo y actividades en el medio natural. • Calentamiento (transv. todos los trimestres) - Organización eventos deportivos	• Deportes Alternativos • Acrosport • Salto altura • Deporte colectivo • Gimnasia Deportiva • Comba • Calentamiento (transv. todos los trimestres) - Organización eventos deportivos	• Pruebas físicas • Deporte colectivo • Nutrición • Deportes populares y tradicionales • Orientación • Hábitos saludables • Primeros Auxilios • Calentamiento (transv. todos los trimestres) - Organización eventos deportivos

¿QUÉ EVALUAR?

(Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato)

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1. Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base a parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.
2. Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su futuro desempeño laboral.
3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades para la autorregulación emocional, la observación y el análisis, la planificación y la comunicación.
4. Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.

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

6. Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte en el medio natural y urbano, integrándose en ella, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, optimizando los recursos próximos, y contribuyendo al cuidado y mantenimiento del entorno para impulsar acciones que fomenten un desarrollo sostenible.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma programas de actividad física dirigidos al mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, intentando incrementar el nivel inicial de las mismas, teniendo en cuenta su estado de salud y su condición física, realizando una valoración ajustada de todos los factores de rendimiento, temporizando adecuadamente las acciones, aplicando sistemas y métodos adecuados, observando los principios de acondicionamiento físico e incluyendo elementos motivacionales.

1.2. Incorporar de forma consciente y autónoma en su actividad diaria, así como asesorar y orientar a terceros, medidas específicas para la prevención de lesiones, la autorregulación y dosificación del esfuerzo, aspectos saludables en la nutrición, conductas de riesgo para la salud, descanso adecuado, educación postural y ajustes ergonómicos del movimiento, entendiendo su relación con la calidad de vida y la eficiencia en diferentes desempeños deportivos y profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, todo ello identificando y transmitiendo las posibles transferencias de estos conocimientos a todo tipo de situaciones habituales de ocio y laborales.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales, comportamientos e informaciones falaces de diversas fuentes, contrarios a la salud física, mental o social, así como a los valores de convivencia democrática y aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad.

1.5. Emplear de forma autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con el análisis, control y gestión de la actividad física, incrementando la eficiencia de sus acciones, favoreciendo la interrelación entre participantes y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales.

2.1. Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad.

2.2. Diseñar, planificar y dirigir actividades individuales y colectivas de aprendizaje, recreación o acondicionamiento físico, adaptado al grupo, observando las medidas de seguridad y cuidado de la salud pertinentes y garantizando un tiempo de desempeño motor suficiente, así como la eficiencia en los procesos de comunicación inicial y de *feedback* necesarios que incluirá tanto información técnica como motivacional.

2.3. Organizar y gestionar las acciones previas y posteriores a la ejecución de diferentes actividades colectivas de actividad física, deportiva o expresiva, asegurando la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos, ajustándose a los objetivos y características de estas, proporcionando seguridad en su práctica, y promoviendo la participación.

2.4. Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas que se planteen desde los diferentes roles implicados: participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre la experiencia, comunicándose con respeto, trabajando en grupo y comprendiendo las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás.

2.5. Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados.

3.1. Identificar, analizar, comprender y progresar en los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos.

3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ajustándose a los objetivos y resolviendo eficiente y creativamente los imprevistos, demostrando dominio de los patrones motores básicos y progresando en la adquisición de habilidades específicas para cada contexto.

3.3. Ser capaces de percibir los elementos clave, comprender las opciones de resolución y tomar decisiones ajustadas en situaciones de cooperación-oposición, favoreciendo la resolución de estas, de forma exitosa, adaptada y creativa, desde los distintos roles ofensivos y defensivos, así como en distintos momentos del ciclo del juego.

3.4. Aplicar proyectos motores en la creación de composiciones individuales y colectivas, con y sin base musical, de manera coordinada y creativa, utilizando el movimiento como elemento expresivo y optimizando los recursos disponibles.

3.5. Comprender y analizar proyectos motores, propios y de los otros, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto y realizar ajustes eficientes y creativos, a partir de las informaciones propias o compartidas, gracias a la capacidad de resiliencia, su motivación, el análisis y la utilización de la información disponible.

4.1. Conocer y participar en actividades deportivas reconocidas de carácter mixto, además de organizar y promover la adaptación de otras a este carácter, reconociendo su riqueza y demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género.

4.2. Organizar, promover y participar en actividades físicas inclusivas, desde el conocimiento de los diferentes tipos de discapacidad, adaptándose a los requerimientos físicos, psíquicos y sociales, realizando adaptaciones creativas de las reglas y los materiales, estableciendo los medios y ayudas técnicas específicas que facilitan la realización de las actividades y posibilitando la inclusión desde el respeto y la empatía.

- 4.3. Conocer, y comprender las características y organización del deporte adaptado, experimentando alguna de sus modalidades mediante el autoconstrucción de espacios de práctica y materiales, según los medios disponibles, siempre teniendo en cuenta las medidas de seguridad.
- 4.4. Organizar, promover y gestionar actividades fisicodeportivas, aplicando técnicas didácticas, organizadas con base en criterios de igualdad y evitando las agrupaciones por niveles, mediante la propuesta creativa de reglas que propicien la heterogeneidad de grupos y criterios múltiples de valoración.
- 5.1. Comprender, contextualizar y analizar desde una postura crítica la influencia cultural y social, sus relaciones con los medios de comunicación y los intereses económicos y políticos, de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria y aquellos perjudiciales para la salud.
- 5.2. Aplicar técnicas y métodos de investigación social para valorar la implantación e influencia de la cultura motriz en su entorno cercano, rechazando aquellos componente contraria a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria, y aquellos perjudiciales para la salud.
- 5.3. Conocer, comparar y analizar las diferencias entre las manifestaciones representativas de la cultura motriz de diferentes zonas y culturas del mundo y de España.
- 5.4. Identificar, recopilar, conocer, participar, practicar y difundir aquellas actividades físicas propias de la cultura motriz andaluza.
- 6.1. Analizar, diseñar, planificar y ofertar proyectos de colaboración con asociaciones u organismos de su entorno, teniendo como base la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y la inclusión social de diferentes colectivos.
- 6.2. Diseñar, planificar, promover y organizar proyectos de actividad física en el entorno urbano o natural, optimizando los recursos, garantizando la seguridad, incluyendo
elementos culturales propios de ese entorno, y realizando acciones que contribuyan a su cuidado y mantenimiento.
- 6.3. Diseñar cooperativamente un proyecto de empresa relacionada con la actividad física o deportiva, contemplando todos los elementos necesarios: análisis DAFO, recursos financieros y humanos, trámites administrativos y estrategias de promoción.

SABERES BÁSICOS POR CADA BLOQUE DE CONTENIDOS

- **Salud y calidad de vida:**

Se enfoca en los beneficios de un estilo de vida activo, la importancia de la alimentación e hidratación, la educación postural, el cuidado del cuerpo y la identificación de riesgos y hábitos saludables.

- **Condición física y motriz:**

Incluye el desarrollo de capacidades físicas y perceptivo-motrices, el conocimiento y la mejora de habilidades motrices básicas, y la aplicación de estrategias para resolver situaciones motoras en diferentes actividades.

- **Juegos y deportes:**

Aborda los juegos motores, los deportes individuales y de equipo, y la importancia de comprender las reglas, la táctica y los valores sociales dentro de la práctica deportiva.

- **Expresión corporal:**

Se centra en las actividades expresivas como la danza, la expresión corporal y el teatro, fomentando la creatividad, la comunicación no verbal y la autoconfianza a través del movimiento.

- **Actividades en el medio natural:**

Promueve la participación en actividades al aire libre, como senderismo, escalada o actividades acuáticas, desarrollando el respeto por el medio ambiente y la adaptación a diferentes entornos.

¿CÓMO EVALUAR?

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Exámenes escritos
- Trabajos por grupos o individuales, escritos u orales y presentaciones Power Point o de video.
- Trabajos de investigación. Se le facilitará al alumnado un contenido o tema y son ellos quien tienen que investigar sobre dicho contenido y formarse sobre él. (flipped classroom).
- Trabajos de recuperación o ampliación. Se podrá mandar al alumnado un trabajo, oral o escrito, individual o en pequeño grupo, para la recuperar o subir nota.
- Exámenes prácticos: de lo visto durante el trimestre (juegos y deportes, actividades en el medio natural, condición física y salud y expresión corporal). Se evaluará a través de pruebas prácticas específicas (circuitos técnicos, progresión de ejercicios y partidos), según el contenido a tratar.
- Registro anecdótico: Para evaluar, sobre todo, el trabajo y la implicación diaria del alumnado en las sesiones prácticas. En este registro, también se llevará un control de la indumentaria deportiva adecuada para poder realizar clase, así como del aseo después de clase, aspectos obligatorios a cumplir por el alumnado.
- Trabajo diario de clase. Se evaluará a través de la observación directa durante las sesiones prácticas de Educación Física a través de la observación directa del profesor y la anotación constante en sus listas de control y registros anecdóticos del profesor. Se tendrá en cuenta todas las normas básicas de la asignatura (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, aseo, recogida del material...), así como el esfuerzo, interés, motivación y participación en las actividades.
- Tareas teórico-prácticas. A realizar fuera de la hora de clase.
- Rúbricas: con las cuales poder evaluar pruebas o tareas prácticas o teóricas.
- Videos: de retos físicos, trabajo de condición física, exposiciones orales. En resumen, videos de tareas prácticas que tienen que realizar fuera de clase.



CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se aplicará el mismo tanto por ciento a todos los criterios de evaluación que se califiquen

OBSERVACIONES

Este es un resumen de la programación didáctica. Si desea consultar la programación completa, solicítelo a jefatura de estudios.