

# OPTATIVA 1º BACHILLERATO

## VIDA ACTIVA Y SALUD SOCIAL

### ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. CONTEXTUALIZACIÓN
3. ORGANIZACIÓN DE LA MATERIA
4. OBJETIVOS DE ETAPA
5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
6. RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS
7. METODOLOGÍA
  - 7.1. Orientaciones metodológicas
  - 7.2. Estilos de enseñanza
8. EVALUACIÓN
  - 8.1. Métodos de evaluación
  - 8.2. Instrumentos de evaluación
9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
  - 9.1. Diseño universal del aprendizaje
  - 9.2. Programas de atención a la diversidad

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 1/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03
			

## 1. INTRODUCCIÓN

La materia de VIDA ACTIVA Y SALUD SOCIAL en el currículum de 1º de Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los desafíos para el siglo XXI siguen presentes en esta materia, facilitando las herramientas necesarias para tener un estado físico y mental óptimo y poder convivir en comunidad, ayudando al alumnado a construir su propia identidad. El desarrollo sostenible, la ciudadanía activa y democrática, la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de violencia de género y el respeto a la diversidad son valores educativos incluidos en la LOMLOE, que promueven la justicia social y que continúan el trabajo del primer curso de Bachillerato junto con otras materias del currículum. La contextualización del aprendizaje y las relaciones con el entorno en cualquier ámbito tiene que promover situaciones de aprendizaje más allá del centro.

El desarrollo personal y social, la sensibilidad artística y la prevención y actuación para un estilo de vida saludable conciernen a todas las competencias específicas, de forma que se hace necesaria la creación de tareas competenciales para su consecución. Así, se ayudará al alumnado a demostrar la capacidad para aplicar los saberes aprendidos, movilizándolos e interrelacionándolos en diferentes contextos al mismo tiempo que se fomenta la adopción de una actitud crítica hacia el mundo de la actividad física y la salud, valorando las actitudes proactivas y el valor del esfuerzo y la resiliencia.

La actividad física pasa de ser una actividad sectorial y destinada a la consecución de un rendimiento corporal, para llegar a ser una actividad del ser humano destinada a lograr una condición orgánica y funcional que le permita formarse, capacitarse y desarrollarse hacia el objetivo complejo denominado bienestar, vinculado al de calidad de vida.

La ocupación del tiempo de ocio, la realización de prácticas y actividades compensatorias o rehabilitadoras de la actividad laboral, el aprecio por la calidad de vida o la identificación de los componentes positivos relacionados con el entorno, pueden ser algunos de los factores que han motivado el cambio sustancial que, en los últimos tiempos, han tenido el enfoque de la educación física en los nuevos planes educativos.

La diversidad de objetivos personales, la ampliación de campos y contenidos en relación con la actividad física deben impartirse en el período de desarrollo y formación de los miembros jóvenes que forman parte de una sociedad que quiere ser pluralista, integradora, digna, solidaria, respetuosa y culta.

La calidad de vida y la formación cultural y científica de los alumnos y alumnas marcan los objetivos de esta asignatura que, como optativa, contribuye a completar la formación del alumnado de acuerdo con el plan futuro que ésta elija. Así en:

- Opciones dirigidas hacia la vida académica o profesional en las cuales el ejercicio y la actividad física son las bases principales o auxiliares, por sus

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 2/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

contenidos u objetivos.

- Opciones que tengan entre sus cometidos la creación de hábitos de conducta relacionados con la actividad física, partiendo de la realidad individual y colectiva de su entorno, salud y vida de convivencia.

- Opciones que relacionen los métodos, medios y técnicas del ejercicio, el juego y el deporte en los campos del ocio, recreación y educación escolar, protegiendo y respetando el medio ambiente y la naturaleza.

Todo ello junto a la investigación, protección, racionalización y uso adecuado del medio, donde la actividad humana se desarrolla, deben ser objetivos importantes de esta optativa que intenta formar, estructurar, capacitar y, en algunos casos, modificar las bases de la relación ser humano-naturaleza, para que este binomio no rompa su equilibrio.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

El Instituto de Enseñanza Secundaria Mediterráneo es un centro público de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía ubicado en Estepona, una población de la Costa del Sol Occidental a unos 83 kilómetros de la capital malagueña. Estepona, situada a nivel del mar, cuenta con una población que supera los 68.000 habitantes, aunque en los meses estivales los supera con creces. El centro se encuentra en la calle Melilla, número 20, de Estepona, cerca del paseo marítimo. Su área de influencia respecto a la procedencia del alumnado viene determinada principalmente por los dos colegios públicos adscritos, el Colegio de Primaria Víctor de la Serna y el CEIP Ramón García (centro plurilingüe en francés e inglés), aunque también recibe alumnado de otros centros educativos de la localidad y de fuera de ella, que solicitan plaza en nuestro instituto.

El Centro está situado en un barrio obrero que alberga comunidades extranjeras, especialmente de la comunidad musulmana, lo que ha provocado que el centro tenga un importante número de alumnos de esta confesionalidad. También es destacable que contamos con alumnos matriculados de más de 33 nacionalidades, mayoritariamente de Latinoamérica, Europa del Este, Marruecos, Reino Unido y China, así como alumnado español, pero con ascendencia extranjera.

De los servicios e instalaciones que ofrece el barrio, destacamos: el polideportivo Las Viñas, dos colegios de educación primaria, adscritos a nuestro centro, un colegio de educación infantil, un centro de salud y un centro cultural musulmán.

El centro dispone de 30 aulas ordinarias repartidas de la siguiente manera: 12 aulas en la planta baja, 15 aulas en la primera planta y 4 en la segunda planta. Además, el centro cuenta con un aula de apoyo para alumnos/as con N.E.A.E. ubicada en la planta baja junto a la Biblioteca. Es un espacio que permite el trabajo con un pequeño grupo.

El Aula Específica de Educación Especial está ubicada en la primera

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 3/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

planta del edificio principal, habilitada para el uso específico del alumnado con modalidad de escolarización y que en la actualidad por ser una de las de mayor tamaño del centro acoge las dos unidades autorizadas de Educación Especial que tiene el centro. El centro se encuentra algo masificado ya que los espacios son pequeños y el número de alumnado matriculado es bastante elevado.

En el centro se imparten enseñanzas de régimen general, con la siguiente oferta educativa:

- Educación Secundaria Obligatoria (plurilingüe francés-inglés, en algunas unidades).

- Bachillerato en las modalidades de Ciencias y Tecnología y Humanidades y Ciencias Sociales.

- Ciclo Formativo de Grado Básico en Servicios Comerciales. - Educación Básica Especial en Aula Específica (Formación Básica Obligatoria).

- Programa de Diversificación Curricular en 3o y 4o de ESO.

El Centro escolariza por un lado alumnado que vive en las proximidades del instituto y por otro, alumnado que se desplaza de los distintos barrios de la localidad y del extrarradio, especialmente de urbanizaciones situadas en la carretera nacional 340 en dirección a Algeciras, dentro del término municipal de Estepona.

### 3. ORGANIZACIÓN DE LA MATERIA

La materia se organiza en cinco competencias específicas (CE) que despliegan y concretan las competencias clave, las que el alumnado tiene que adquirir para su pleno desarrollo personal, social y profesional, además de permitir establecer relaciones con otras materias de la etapa.

En relación a los Saberes Básicos, se establecen el conjunto de conocimientos que el alumnado tiene que aprender para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Estos saberes básicos se han organizado en 4 bloques de contenidos:

1. Vida activa y saludable.
2. Organización y gestión de la actividad Física y el deporte.
3. Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz.
4. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Estos saberes se agrupan atendiendo su capacidad intercompetencial con la intención de desarrollarse en diferentes contextos y situaciones de aprendizaje para colaborar en la adquisición de cada una de las competencias específicas y siguiendo la lógica interna de la materia. Las situaciones de aprendizaje planteadas al alumnado tienen que promover la implicación y el empoderamiento, con el objetivo de transformar su entorno, tanto desde la autogestión como desde contextos colaborativos.

A partir de la construcción crítica y colaborativa de nuevos conocimientos, habilidades y valores se pretende favorecer que el aprendizaje responda a los

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFEUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 4/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

retos que suponen los continuos cambios sociales y económicos que se están produciendo en las últimas décadas y que provocan un desajuste entre las necesidades formativas del individuo y las demandas de la sociedad actual.

Es importante que las situaciones de aprendizaje capaciten al alumnado a transferir sus propios aprendizajes a otros contextos con la finalidad no solo de aplicarlos sino de transformar y mejorar su entorno.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia Vida Activa y Salud Social será elaborado mediante los criterios de evaluación que se presentan, vinculados a los saberes, mediante la creación por parte del y la docente de descriptores observables, y contextualizados en las situaciones de aprendizaje adecuados para hacer efectiva la influencia del movimiento en el aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

#### 4. OBJETIVOS DE LA ETAPA

La enseñanza de esta materia en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1.- Valorar la actividad física como medio fundamental para una vida saludable y de calidad y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo el medio ideal para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

2.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3.- Perfeccionar, aplicar y resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4.- Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal integrándolas a prácticas de ocio activo.

5.- Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6.- Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de Equipamiento en el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físico deportivas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 5/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D N°.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

7.- Utilizar de forma autónoma hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8.- Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9.- Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas mostrando un comportamiento personal y responsable hacia sí mismo, las otras personas y el entorno en el marco de la actividad física, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10.- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

## 5. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Con el desarrollo de la materia de Vida Activa y Salud Social se pretende la adquisición de una serie de competencias específicas que van a tener un enfoque a las siguientes líneas básicas:

- Experimentar y afrontar con éxito un amplio espectro de situaciones motrices, creando adherencia y fomentando estilos de vida saludables.
- Adquirir competencias en la organización de actividades, el trabajo colaborativo, así como en la gestión y dirección de grupos en relación con las actividades físicas y deportivas.
- Adoptar una postura ética, crítica y proactiva sobre el impacto social de estas actividades, favoreciendo la inclusión y comprendiendo su implicación en las diferentes manifestaciones culturales, además de su influencia en el entorno urbano y natural de una manera eco-sostenible.

**1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial en 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.**

Esta competencia específica se encuentra alineada con los retos del siglo XXI y con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Su adquisición se alcanzará a través de la participación activa en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de proporcionar al alumnado un amplio bagaje de experimentación motriz, le darán la oportunidad de conocer estrategias para

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 6/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

vivenciar la práctica en coherencia con los referentes que sirven de base para la promoción de la salud física, emocional y social.

Se pretende que adopten comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área Educación física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte desde una perspectiva de género o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:

STEM5:Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

CD4: Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías

CPSAA1.2: Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2:Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA5: Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

## **2. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vivida y el uso de las nuevas tecnologías**

La competencia contribuye a completar el perfil de salida del alumnado que marca la LOMLOE en cuanto al Bachillerato y da un paso adelante respecto al curso anterior planificando y evaluando de manera directa e indirecta las diferentes fuentes de información, acciones y prácticas que marcan hitos reales para sus objetivos futuros en el mundo de la actividad física, el deporte o una Educación Física para toda la vida, consolidando en contextos locales y

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 7/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

globales el sentido crítico y ético que han aprendido durante la Educación Obligatoria.

Esta competencia específica focaliza la atención en la adquisición y desarrollo de habilidades activadas con los diferentes roles implicados en las situaciones de actividad física, deportivas y expresivas. Supone pues, por un lado, la experimentación de funciones implicadas en las salidas profesionales o estudios posteriores relacionados con la actividad física; y por otro, adquirir preparación previa, en el caso de que esa decisión sea conducente a estas salidas.

Además, el conocimiento relacionado con esta competencia específica conecta con las competencias clave y especialmente contribuye al éxito de la competencia clave emprendedora, y de este modo posibilita la creación de ideas innovadoras a la hora de tomar decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos y estrategias específicas y considerando tanto las experiencias de éxito como de fracaso como oportunidades para aprender. Con la planificación y colaboración real dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o en visitas a empresas e instalaciones relacionadas con la actividad física, deporte y el ocio activo, el alumnado puede acumular y consolidar experiencias para mejorar su pensamiento crítico, desde un punto de vista inclusivo, de comercio justo, sostenibilidad, y otros temas de trascendencia social que lo ayudan a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:

CCL1: Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

STEM5: Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

CD2: Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento

CD3: Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFEUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 8/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

**3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones relacionadas con la actividad física, deportiva, 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.**

Esta competencia específica supone el conocimiento de los elementos clave de la motricidad y la comprensión de las exigencias diferenciadas, específicas de cada situación y comunes a otras, y la capacidad de identificar errores y resolver imprevistos. El alumnado desarrollará el dominio motor necesario, tanto en lo referente a sus capacidades físicas básicas y coordinativas, como al aprendizaje de habilidades específicas para cada situación. Se tratará de exponer al alumnado a un gran número de experiencias motrices de diferente índole, potenciando así su autonomía y colaboración en el aprendizaje. Se trata, en definitiva, de seguir avanzando en la alfabetización motriz, de forma que le permita adoptar hábitos de vida saludables, incorporar nuevos aprendizajes, y ser capaz de afrontar los retos de actividades profesionales o estudios relacionados con la actividad física y el deporte.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores:

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.

**4- Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para**

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFEUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 9/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

**contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada para saber controlar y reconducir las emociones desagradables y hacerlas más placenteras.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Requiere que el alumnado afronte los conflictos de forma dialógica, aceptando las normas y reglas establecidas, contemplando también la perspectiva de las otras personas implicadas y buscando soluciones justas que satisfagan las necesidades mínimas de las partes implicadas. Este tipo de situaciones implican desarrollar un cierto grado de empatía y actuar desde la prosocialidad, a través de acciones que buscan también el bienestar ajeno, valorando la realidad asociada a la práctica motriz y actuando sobre ella desde parámetros de libertad ejercida con responsabilidad, equidad, inclusión, respeto, solidaridad, cooperación, justicia y paz.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores :

CCL2: Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL5: Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

STEM5: Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

CPSAA3.1: Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 10/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

inteligencia.

CC2:Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

**5. Conocer, utilizar y aprovechar los espacios naturales y urbanos que nos ofrece el entorno para realizar actividad física, deportiva y recreativa, haciendo uso de dichos recursos de manera responsable, cumpliendo las normas y garantizando la seguridad, valorando y disfrutando de las instituciones que aportan el servicio para su utilización.**

La sociedad del siglo XXI se mueve y experimenta cada vez más la actividad física y de ocio en el entorno que nos rodea, así como el uso de instalaciones naturales y urbanas de manera individual o en grupo. Es por ello que esta competencia específica pretende garantizar al alumnado un conocimiento y una vivencia de los servicios que aportan y diseñan aquellas escuelas, clubes, instituciones y grupos que los rodea. De esta manera, favorece la motivación y aumentan las posibilidades de realizar actividad física fuera del horario escolar.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores :

STEM5:Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

CC2:Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CPSAA2: Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUFERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 11/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

**6. RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS**

<b>C.E.1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial en base a parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.</b>	
<b>CRITERIOS</b>	<b>SABERES</b>
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, aplicando sistemas y métodos adecuados.	-Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y a terceros. -Programas de actividad física (FITT-PV). -Sistemas de entrenamiento. Métodos de relajación y estiramientos. Actitudes, hábitos posturales y ergonomía.
1.2. Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables dentro y fuera del centro.	-Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos. -Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos, ansiedad, malos hábitos posturales, etc.
1.3. Identificar y realizar las actuaciones correspondientes ante una situación de emergencia y lesiones deportivas.	-Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo (ejercicios rehabilitadores, vendajes, masajes, etc.). -Soporte vital básico y actuaciones en primeros auxilios. Rescates y otras medidas. Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia en nuestras

	prácticas y en la vida cotidiana.
<b>C.E.2. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías</b>	
2.1 Participar en la creación y difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnologías facilitadoras de la evaluación y análisis fisiológico del ejercicio físico.</li> <li>- Difusión de las actividades físicas diseñadas a través de diferentes medios (redes sociales, medios audiovisuales, etc.).</li> <li>-Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.</li> <li>-Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis. Creación y cuidado de contenidos.</li> </ul>
2.3. Diseñar y poner en práctica actividades motrices, de ocio, recreativas, destinadas a otras poblaciones o grupos, enfocadas al desarrollo de hábitos saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades físicas y saludables destinadas a otra población fuera del centro.</li> <li>-Evaluación, diseño y control de actividades. Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.</li> <li>-Actividad física y deporte como salud y ocio. Actividades y dinámicas de animación sociocultural. Influencia de la actividad en nuestra vida cotidiana.</li> </ul>
<b>C.E.3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones relacionadas con la actividad física, deportiva, 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.</b>	
3.1. Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile. Expresión corporal y sus aplicaciones. Montajes e intervenciones artístico-expresivas. - Elementos comunicativos. La cultura de Andalucía.</li> <li>-Actitud crítica ante la perspectiva de género en el baile.</li> </ul>
3.3. Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos, dentro o fuera del centro, aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones, así como asumir las	-Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.

responsabilidades individuales y de grupo	-Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva. Roles y responsabilidades para la organización.  -Habilidades comunicativas y de difusión de la información.
<b>C.E.4. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</b>	
4.1. Mostrar respeto, tolerancia, aceptación a las diferentes capacidades y niveles de los participantes. Aceptación de las normas y contribuir a la convivencia en los espacios que participa.	-Control y gestión de emociones.  -Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva. Respeto y aplicación de las normas. Aceptación de las características, diferencias y niveles de los participantes. Juegos y deportes inclusivos.
4.2. Cooperar y realizar una interacción efectiva y de equipo para llevar a cabo y superar los diferentes retos propuestos.	-Participación activa. Realización de roles individuales.  -Superación de retos. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.  -Comunicación efectiva entre los compañeros/as.
<b>C.E.5. Conocer, utilizar y aprovechar los espacios naturales y urbanos que nos ofrece el entorno para realizar actividad física, deportiva y recreativa, haciendo uso de dichos recursos de manera responsable, cumpliendo las normas y garantizando la seguridad, valorando y disfrutando de las instituciones que aportan el servicio para su utilización.</b>	
5.1. Realizar actividad física, deportiva y recreativa haciendo uso de los espacios e instalaciones naturales y urbanas que nos aporta el entorno, de manera responsable y garantizando la seguridad.	-Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos de los espacios. Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.  -Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos.  -Riqueza natural y topográfica del entorno.
5.2. Participar y promover las actividades físico-deportivas que nos aportan los clubes, escuelas, instituciones que nos rodean en el entorno natural y urbano.	-Intervenciones en el desarrollo deportivo local. Instituciones deportivas del entorno (escuelas deportivas, clubes, centro deportivos,

	etc.) -Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción de la actividad física fuera del horario escolar.
--	--

## 7. METODOLOGÍA

### 7.1. Orientaciones metodológicas

Las situaciones de aprendizaje tienen que contemplar el conjunto de competencias específicas, así como la interrelación de los saberes básicos que tiene asociados. Este enfoque es clave para crear situaciones que permitan trabajar simultáneamente competencias específicas relacionándolas entre sí. También tienen que facilitar la evocación de conocimientos anteriores para su consolidación y la adopción de hábitos en las prácticas que se derivan. Para promover la adquisición y el desarrollo de las competencias específicas formuladas, las situaciones de aprendizaje tienen que tener las características y cumplir los criterios siguientes: Ser significativas para el alumnado.

Por eso, en su diseño hay que tener en cuenta que el alumnado sea consciente de su grado inicial de pericia. Además, se establecerán conexiones entre sus conocimientos, las habilidades, las experiencias, las actitudes y los valores, y se promoverá que aprendan de manera efectiva a vincularlos y aplicarlos en diferentes contextos de aprendizaje de manera significativa y contextualizada.

Las situaciones se diseñarán desde una perspectiva de funcionalidad, de forma que el alumnado sea capaz de plantearse preguntas más allá del contexto escolar y disfrute de las emociones generadas por la superación personal que le hace plantearse cuestiones más profundas y estimulantes que le permiten adaptar el contenido aprendido a nuevas situaciones, reflexionando sobre sus causas y efectos. Este tipo de situaciones desarrollan en su práctica la capacidad de aplicar y transferir los aprendizajes a varios contextos del ámbito escolar y social.

Las situaciones de aprendizaje conectadas a la vida cotidiana del alumnado ayudan a mantener su interés y esto conduce a una mejora del aprendizaje. Esta transferibilidad del aprendizaje, junto con el aumento del nivel de desarrollo competencial, permitirá al alumnado responder a preguntas y resolver los problemas y retos con sentido crítico en diferentes contextos. Implicar cognitivamente al alumnado, lo que fomenta la autonomía, la creatividad y aumenta su capacidad de producir ideas resolutivas e innovadoras. Se entiende la creatividad como la necesidad reflexiva de dar soluciones alternativas a un problema o acercarnos a su resolución.

El trabajo del pensamiento crítico mediante situaciones de aprendizaje que

implican la resolución de problemas para la movilización de saberes de manera individual o en equipo promueve una ciudadanía activa y despierta, necesaria en el ámbito de la actividad física y la salud, en la lucha contra los mitos y los pseudoexpertos.

También la tecnología puede ser facilitadora a la hora de plantear tareas competenciales. El alumnado tiene la oportunidad de interactuar, compartir y debatir haciendo una curación previa de contenidos y, lo que es más importante, aprendiendo a gestionar su buen uso.

Mejorar la práctica autónoma, potenciando la capacidad de razonamiento del alumnado, planteándose tareas y propuestas que le llevan a tomar decisiones, a reflexionar y a resolver problemas a partir de la interpretación de la información. Este tipo de situaciones tienen que incentivar capacidades relacionadas con la autoreflexión y el pensamiento crítico que le permiten en el futuro tomar las decisiones adecuadas para su vida.

Por ello, se tienen que provocar situaciones en que el discente tenga que revisar y reflexionar cómo está conduciendo sus aprendizajes. En este sentido, es necesario que haya momentos y situaciones para guiar y acompañar activamente el progreso y poder proporcionar más información del que se espera del alumnado o en qué grado tiene que hacer determinada tarea o mostrar determinado comportamiento, y para hacerlo se facilitarán los recursos e instrumentos necesarios para el desempeño de los indicadores de resolución de los criterios de evaluación.

Ser flexibles, tanto desde el punto de vista del tiempo como del material necesario para desarrollarlas, de forma que el proceso educativo se pueda adaptar a los cambios e imprevistos del día a día en un centro educativo. La atención al ritmo individual del alumnado en el proceso de aprendizaje implica en buena medida esta flexibilidad.

Cabe recordar también que el entorno de aprendizaje tiene que ser seguro, tanto desde un punto de vista físico como emocional, más todavía en una materia como Vida Activa y Salud Social, puesto que este aspecto es una condición previa para que se produzca el aprendizaje efectivo.

Esta asignatura de Vida Activa y Salud Social tendría que suponer al alumnado un estímulo relevante para promover la actividad física regular, contribuyendo al asentamiento de un estilo de vida físicamente activo. Sabemos que los diferentes contextos en los que el estudiante realiza actividad física están muy relacionados (centro educativo, ámbito familiar, con sus iguales, contexto deportivo reglado, etc.) y con esta materia estamos abriendo la posibilidad a interconectarlo y que tengan recursos para ser críticos frente a la oferta diversificada actual tanto público como privada.

Se recomienda al profesorado profundizar en los conceptos de los modelos pedagógicos y más en concreto con el de actividad física relacionada con la salud ya que tiene como pilares el fomento de la actividad física saludable para toda la vida, la creación de climas motivacionales positivos y la creación de identidades activas.

Uno de los fundamentos en los que se sitúa esta materia es el

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 16/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

aprendizaje servicio (AS) contextualizado en la actividad física. El AS es una manera de entender el crecimiento humano, una manera de explicar la creación de lazos sociales y un camino para construir comunidades humanas más justas y basadas en la convivencia. El AS es una metodología de aprendizaje activa basada en el trabajo por proyectos que trabaja las necesidades reales del entorno social próximo para mejorarlas y vincula los aprendizajes curriculares con la educación en la solidaridad y valores. La idea fundamental es movilizar los recursos tanto individuales como grupales, tanto de naturaleza cognitiva (transmisión de conocimientos), como competencial, como de inversión de tiempo, etc., al servicio de un cambio social necesario que mejore la calidad de vida (en todas sus dimensiones) de otras personas. El AS favorece la implicación y participación de los jóvenes en iniciativas que mejoren su contexto social. A través de la interacción con su entorno, el alumnado adquiere y pone en práctica conocimientos, competencias y valores democráticos. Es una propuesta educativa que combina procesos de enseñanza-aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto guiado por el docente pero desarrollado por el grupo-clase. Una metodología que, al unir aprendizaje y servicio, los transforma y añade valor a los dos creando nuevos y emergentes efectos positivos durante el proceso. Los dos componentes básicos, el servicio a la comunidad (en la familia, en el aula, en el centro, en el barrio,...) y la construcción de conocimientos, habilidades y valores no son nuevos, pero la novedad está en el vínculo que se crea entre el servicio y el aprendizaje, generando una experiencia formativa de gran efectividad educativa.

La selección y organización de las actividades para el curso vendrá condicionada por las características del alumnado, la relevancia cultural en el contexto próximo, la conexión con elementos transversales, los argumentos afectivos que influyen en el aprendizaje (intereses, representaciones, necesidades del alumnado, etc.) y por la posibilidad de ser reutilizados en el proyecto o proyectos que se van a realizar.

Desde la materia de **VIDA ACTIVA Y SALUD SOCIAL** tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos. Algunas de las acciones que podemos realizar son: debatir sobre los aspectos positivos y negativos de hacer un proyecto con una temática u otra, priorizando en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones “de baja intensidad” como comentarios malintencionados, gestos de desprecio, etc., para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

### 7.2. Estilos de enseñanza

Para enriquecer el proceso de enseñanza es necesario un uso variado de

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 17/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D N°.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

estilos de enseñanza-aprendizaje, entre los que destacaremos lo siguientes:

- **Tradicional:** se utilizará la Asignación de Tareas o la Reproducción de Modelos en las explicaciones de las técnicas, en situaciones que impliquen una atención a la ejecución y demostración. Al comenzar el curso además se empleará para crear normas y rutinas.

- **Cognoscitivos:** donde se utilizará la Resolución de problemas en los cuales el alumno adquiera más protagonismo y sea más partícipe de su propio aprendizaje.

- **Participativos:** con situaciones de participación del alumnado en su aprendizaje como a la hora de la ayuda con la recogida del material o cumpliendo diferentes roles en la sesión.

- **Creativos:** cuando se les deja actuar libremente con el material para que ellos vean las posibilidades de manipulación y como en contenidos de expresión corporal o creación de retos motrices.

- **Socializadores:** fomentando las relaciones entre el alumnado de manera igualitaria, respetando el nivel de cada uno/a y potenciando las características de sus

compañeros/as.

- **Individualizadores:** al diseñar diferentes niveles de dificultad adaptados a los alumnos/as.

El marco práctico establecido para desarrollar esta programación didáctica se basa en el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA). En todo momento se llevará a cabo una actividad de enseñanza-aprendizaje multinivel, que atienda a las necesidades del alumnado.

En este caso, tendremos en cuenta, lo citado en el artículo 23.1 del Decreto 103/2023 de 9 de Mayo referente a los Principios generales de actuación para la atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

“Con objeto de hacer efectivos los principios de educación inclusiva y accesibilidad universal sobre los que se organiza el currículo de la etapa, los centros docentes desarrollarán las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales, tanto organizativas como curriculares y metodológicas que les permitan, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas y una atención personalizada e individualizada del alumnado. Asimismo, establecerán medidas de flexibilización en la organización de las materias, las enseñanzas, los espacios y los tiempos, promoviendo alternativas metodológicas, a fin de personalizar y mejorar la capacidad de aprendizaje y los resultados de todo el alumnado”.

Las medidas con las que vamos a trabajar en la asignatura tienen como finalidad permitir a todo el alumnado el desarrollo de las competencias específicas planteadas, por lo que en ningún caso podrán suponer una discriminación que impida a quienes se beneficien de ellas obtener la titulación correspondiente. Para lograr este objetivo, se realizarán ajustes o adaptaciones curriculares y organizativas con el fin de que el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo pueda alcanzar el máximo desarrollo de sus

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 18/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D Nº.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

capacidades personales. En particular, se establecerán medidas de flexibilización y alternativas metodológicas en la enseñanza y evaluación de la materia para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que presente dificultades en su comprensión y expresión. Estos ajustes o adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para disminuir las calificaciones obtenidas. Las medidas ordinarias que aplicaremos dentro de cada situación de aprendizaje son el refuerzo educativo y la adaptación curricular no significativa.

En el refuerzo educativo no modificaremos los saberes básicos, sólo adecuaremos las actividades y la forma de evaluar el aprendizaje. En cuanto a las actividades, serán actividades que se caracterizan por estar secuenciadas en su dificultad. Son, pues, relaciones de actividades que van paso a paso para que cada alumno o alumna que las necesite comience por el punto donde se encuentra su nivel de desarrollo.

## 8. EVALUACIÓN

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será:

- **CRITERIAL**, ya que deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados.
- **CONTINUA y GLOBAL**, por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado
- **FORMATIVA**, proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.
- **INTEGRADORA**, puesto que detecta las dificultades del momento y adopta unas medidas necesarias.
- **DIFERENCIADA Y OBJETIVA**, debido a que permite que el alumnado conozca los resultados de sus evaluaciones y previamente los criterios y procedimientos con los que va a ser evaluado.

### 8.1. Métodos de evaluación

#### ¿CON QUÉ MÉTODOS?

- **HETEROEVALUACIÓN**: la evaluación realizada del docente al alumnado.
- **COEVALUACIÓN**: la evaluación realizada de alumno/a a alumno/a. Utilizada en tareas motrices presentadas, trabajos grupales, explicaciones de sesiones o ejercicios.
- **AUTOEVALUACIÓN**: la evaluación realizada a su propio grupo o a uno/a mismo/a.

### 8.2. Instrumentos de evaluación

Con el objetivo de medir el grado de consecución de los criterios de evaluación se elaborarán distintas rúbricas con los indicadores de logro que permitan

VERIFICACIÓN	q3pmCSMTkyRDREMUJERUEwQzBFRTJF	<a href="https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/">https://www.juntadeandalucia.es/educacion/verificafirma/</a>	PÁGINA 19/23
CABALLERO LÓPEZ, GEMA Coord. 4E, 6D N°.Ref: 0565182			04/11/2025 13:46:03

conocer el grado de desempeño de cada criterio. En cada una de las situaciones de aprendizaje aparecerán los criterios de evaluación con su correspondiente rúbrica. Los procedimientos de evaluación han de basarse en una observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas. Durante todo el curso, el alumnado elaborará una serie de productos, que son todo aquello que realizará a lo largo del proceso de aprendizaje. Tienen un carácter competencial y son funcionales porque hacen observable lo aprendido. Se definirán los instrumentos de evaluación como aquellos productos que se seleccionan para hacer evidente la adquisición de los aprendizajes descritos en los criterios de evaluación y el de sus respectivas competencias. La lista de los instrumentos de evaluación que se considerarán son los siguientes:

- Listas de cotejo
- Escalas de observación
- Dianas
- Rúbricas
- Listas de control

A lo largo del curso, se seleccionarán distintos instrumentos de evaluación. La elección de cada uno de estos instrumentos aparecerá concretada en las situaciones de aprendizaje que se programen.

## 9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### 9.1. Diseño universal del aprendizaje

El Diseño Universal del Aprendizaje (DUA) reúne un conjunto de principios fundamentales para desarrollar un currículo que proporcione a todos los estudiantes igualdad de oportunidades para aprender (Alba Pastor, C. 2019)

PRINCIPIOS DEL DUA
PRINCIPIO I: MÚLTIPLES FORMAS DE IMPLICACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variar los niveles de ejecución</li> <li>- Minimizar inseguridad y aumentar refuerzos positivos</li> <li>- Fomentar la colaboración y comunicación</li> <li>- Desarrollar la autoevaluación y reflexión</li> </ul>
PRINCIPIO II: MÚLTIPLES FORMAS DE REPRESENTACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover la comprensión entre diferentes idiomas</li> <li>- Partir de conocimientos previos</li> </ul>

- Ofrecer alternativas para la información visual y auditiva
- Representación simbólica y ejemplos prácticos a través de la ejecución

**PRINCIPIO III: MÚLTIPLES FORMAS DE ACCIÓN Y EXPRESIÓN**

- Proporcionar varios tipos de respuestas o alternativas motrices
- Ofrecer diferentes posibilidades del uso de materiales
- Integrar el acceso a herramientas y tecnologías de asistencia
- Ajustar de manera individualizada la evolución motriz

**• Programas de refuerzo del aprendizaje**

En este apartado, debemos tratar al alumnado que requiera algún tipo de **atención a la diversidad**. Para ello, debemos atender de manera específica las necesidades detectadas, incorporando las adaptaciones que correspondan.

Además de este tipo de alumnado que nos podamos encontrar, a continuación se planteará una serie de medidas para el alumnado puntual o temporal **exento de actividad física**.

MOTIVO DE LA EXENCIÓN	ACTUACIÓN
No trae ropa y calzado adecuado un día	Rol de ayudante, si está en condiciones, observador de algunos ejercicios de compañeros/as.
Por prescripción médica no practica durante varios días.	Entrega de tareas sobre contenido de videos, reflexiones,...
Por limitación temporal grave( enfermedad que impide asistir a clase.	Búsqueda y explicación de contenidos, curiosidades, etc...
Cumplirá el rol de ayudante durante la sesión, responsable de material y deberá realizar una actividad sobre el contenido.	Se deberá actuar en coordinación con el/la tutor/a y con el Equipo de orientación educativa. Con la posibilidad de realizar un plan específico personalizado.

**• Programas de profundización**

En el caso de nuestra materia, este tipo de adaptación suele darse para el alumnado aventajado, ambicioso o interesado en ampliar su formación. Por lo que en esta programación didáctica se indicarán las pautas que se llevarán a cabo pero no de manera censada en Séneca.

Algunas de las medidas pueden ser:

- Creación de retos de mayor dificultad.

- Tener un rol más avanzado.
- Encargarse de la organización o control de algunas actividades. - Microenseñanzas de algunos contenidos.

## 10. PROPUESTAS DE SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

SdA	Eval.	Situac. de Aprendizaje	Sesiones	C.E	Criterios. Evaluac
1	1ª eva	Animación	12	CPSAA, CCEC, CC, CE	4.1, 2.4, 4.41
2	1ª eva	Alimento mi salud	8	CD, STEM,CPSAA	1.2,2.1,2.3
3	2ª eva	Actividad Física para Tod@s	5	CD, CPSAA, CC, CE, CCL,STEM	1, 1.2, 1.3 1.5, 2.1, 2.5, 4.1
4	2ª eva	Mejoramos nuestra higiene postura	5	CCL,CCE, STEM,CPSSA	1.1,1.2,2.1,2.3,4.2
5	2ª eva	Primeros auxilios y RCP	4	CD, STEM, CPSAA	1.2,1.3
6	2ª eva	Actividad física y tercera edad.	6	CPSAA, CC, CE	1.2
7	3ª eva	Cuidamos nuestra Salud Mental	3	CCL,CCE, STEM,CPSSA	.1.2,3.1,2.3,5.1,
8	3ª eva	Posibilidades deportivas, entorno y Tenis	5	CCL,CPSAA,C CEC	2.4, 3.2, 3.5, 4.1, 4.4
9	3ª eva	Ocio y alternativas	5	CCL, CD,STEM, CPSAA	1.2,2.3,3.1,3.2

## 11. DESARROLLO DE UNA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS

<b>Justificación de la propuesta</b>	Esta situación se llevará cabo para fomentar la inclusión y sensibilización de los estudiantes hacia la diversidad en el ámbito deportivo.
<b>Descripción del producto final</b>	Diseñar un programa de actividades deportivas que incluya modalidades adaptadas para estudiantes con diversas discapacidades
<b>CONCRECIÓN CURRICULAR</b>	
<b>Competencias específicas</b>	CD, CPSAA, CC, CE, CCL
<b>Criterios de evaluación</b>	1.1, 1.2, 1.3, 1.5, 2.1,2.3, 2.5, 4.1
<b>SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA</b>	
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>Descripción y temporalización</b>
1.	Visitar centro de personas con Discapacidad (APRONA)
2.	Sesión básica de actividades para personal con discapacidad visual.
3.	Taller de Sensibilización de la Discapacidad
4.	Exposición de la Discapacidad Física y práctica de los @
5.	Exposición de la Discapacidad Física y práctica de los @
6.	Exposición de la Discapacidad Física y práctica de los @
7.	Exposición de la Discapacidad Física y práctica de los @
8.	Inclusión de los @ del Aula Específica del centro en una sesión.
9.	Celebración de Día de la Discapacidad. Juegos Inclusivos.
10.	Sesión con alumnos de APRONA 1
11.	Preparación de Gimkana DISCAPACES
12.	Gimkana DISCAPACES con alumnos de APRONA y A.E
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD/PRINCIPIOS DUA</b>	
En estas sesiones el objetivo es el tratamiento de la diversidad e inclusión.	
<b>EVALUACIÓN</b>	
Rúbrica grupal e individual	
<b>RECURSOS</b>	
Redes sociales, ordenador.	