



DATOS TÉCNICOS

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

CARGA LECTIVA SEMANAL: 2 horas

ENSEÑANZA: BACHILLERATO

NIVEL: 1º BACHILLERATO.

LIBRO DE TEXTO: EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACHILLERATO. EDITORIAL TEIDE.

PROFESOR/A: MIGUEL CESAR PEREZ RUIZ, LORENZO CASAS PULIDO, JOSE ANTONIO NAZ

DESARROLLO

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1.-Reflexionar y comprender las características de una actividad física sana, propiciando una visión crítica ante los hábitos perjudiciales para la misma, fomentando una actitud positiva ante la práctica deportiva habitual, como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.

2.-Participar de forma autónoma en las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, conociendo los límites que implica dicha práctica y adquiriendo un compromiso de continuidad y mejora de la salud.

3.-Aprovechar y valorar las posibilidades que ofrecen el entorno urbano y natural próximo, para el desarrollo de prácticas físicas, deportivas y recreativas con la finalidad de fomentar su conocimiento y conservación desde un uso responsable y seguro del mismo.

4.-Realizar actividades físicas que contribuyan a satisfacer la necesidad personal y colectiva, como medio para el disfrute activo del tiempo de ocio, interesándose por las posibilidades de la práctica física deportivas en horario extraescolar desde una perspectiva saludable.



DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

1º TRIMESTRE:

Baloncesto III:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Fintar.
- d. Defender.
- e. Entrar.
- f. Desplazar con y sin balón.
- g. Atacar.
- h. Contraatacar.
- i. Competir.
- j. Atletismo V:
 - a. Pasar Valla obstáculos:
 - a. Atacar.
 - b. Pasar.
 - c. Envolver.
 - d. Competir.
 - e.
 - f. Voleibol III:
 - a. Sacar.
 - b. Golpear:
 1. Dedos.
 2. Antebrazos.
 3. Remate.
- a. Competir

2º TRIMESTRE:

Fútbol-Sala IV:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Driblar.
- d. Atacar.
- e. Desmarcarse.
- f. Defender.
- g. Marcar.
- h. Competir.
- i. Atletismo VI:
 - a. Saltar Altura:



- a. Correr.
- b. Batir.
- c. Volar.
- d. Caer.
- e. Competir.
- f. Bádminton V:
 - a. Agarrar.
 - b. Sacar.
 - c. Golpeo de revés.
 - d. Golpeo de Drive.
 - e. Atacar.
 - f. Defender.
 - g. Competir.

3º TRIMESTRE:

Balonmano VI:

- a. Pasar.
- b. Lanzar.
- c. Fintar.
- d. Defender.
- e. Atacar.
- f. Contraatacar.
- g. Parar.
- h. Competir.
- i. Rugby II:
 - a. Pasar.
 - b. Patear.
 - c. Touche.
 - d. Melé.
 - e. Placar.
 - f. Recepcionar.
 - g. Competir.

Bádminton II:

- a. Agarrar.
- b. Sacar.
- c. Golpeo de revés.
- d. Golpeo de Drive.
- e. Atacar.
- f. Defender.
- g. Competir.



- h. Expresión:
- a. Danzar III.
- b. Relajar II.

DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS POR EVALUACIÓN

Primera:

1. Presentación de la materia: objetivos, contenidos, criterios de evaluación, normas de funcionamiento, actividades extraescolares, justificación de faltas, informes sobre patologías, y en general todo aquello que está relacionado con el buen funcionamiento de la materia.
2. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares I.
3. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación I.
4. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación I.
5. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación I.
6. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación I.
7. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación.
8. Trabajos de Resistencia aeróbica y flexibilidad I.
9. Trabajos de Resistencia aeróbica y flexibilidad II.
10. Los deportes: el baloncesto: Técnica Individual: Manejos de balón y pase. Evaluación.
11. Técnica Individual: Entradas a canasta y lanzamientos. Evaluación.
12. Técnica Individual: Fintas. Evaluación.
13. Táctica Colectiva: Juego de ataque. Juego de defensa: 3X3,4X4,5X5. Evaluación.
14. Competición: partidos de baloncesto. Evaluación.
15. Los deportes: el voleibol: Técnica Individual: El toque de dedos, la Defensa de mano baja. Evaluación.
16. Técnica Individual: El saque, la recepción, la colocación y el remate. Evaluación.
17. Técnica colectiva: El juego de ataque y el juego de defensa: 1X1, 2X2, 3X3. Evaluación.
18. Técnica colectiva: 4X4, 5X5, 6X6. Evaluación.
19. Competición: partidos de voleybol. Evaluación.
20. Atletismo I: carreras lisas. Ejercicios de asimilación técnica. Ejercicios de aplicación muscular. Evaluación.
21. Trabajos de resistencia anaeróbica y flexibilidad I.
22. Trabajos de resistencia anaeróbica y flexibilidad II.
23. Atletismo II: carreras lisas. Ejercicios de asimilación técnica. Ejercicios



de aplicación muscular. Evaluación.

24. Atletismo III: carreras de obstáculos: carreras de vallas. Ataque a la valla. Acción pierna de ataque, acción pierna de impulso, acción del tronco, acción de los brazos, acción entre las vallas. Evaluación.
25. Atletismo IV: carreras de obstáculos: carreras de vallas. Ataque a la valla. Acción pierna de ataque, acción pierna de impulso, acción del tronco, acción de los brazos, acción entre las vallas. Evaluación.
26. Deporte libre I. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor.
27. Deporte libre II. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor.

Segunda:

1. Trabajos de Resistencia aeróbica III.
2. Trabajos de Resistencia aeróbica IV.
3. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares II.
4. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación II.
5. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación II.
6. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación II.
7. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación II.
8. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación II.
9. Trabajos de fuerza y flexibilidad I.
10. Trabajos de fuerza y flexibilidad II.
11. Deportes: El Fútbol-sala. Técnica individual. El manejo, la conducción del balón, los desplazamientos con balón. Evaluación.
12. Técnica individual. Las fintas, los pases, los lanzamientos. Evaluación.
13. Táctica colectiva: 5X5. Evaluación.
14. Partidos. Competición. Evaluación.
15. Atletismo: Salto de altura. Técnica individual: la carrera, la batida, el vuelo y la caída.
16. Competición de salto de altura. Evaluación.
17. Deportes: el badminton: Técnica individual: los golpes ofensivos/defensivos I.
18. Técnica individual: los golpes ofensivos/defensivos II.
19. El 1X1. Competición. Evaluación.
20. El 2X2. Competición. Evaluación.
21. Deporte libre III. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor.



22. Deporte libre IV. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor

Tercera:

1. Trabajos de Resistencia aeróbica V.
2. Trabajos de Resistencia aeróbica VI.
3. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud. Los Test de Condición Física. Esquemas musculares III.
4. Test de condición física de la resistencia y la flexibilidad. Evaluación III.
5. Test de condición física de la fuerza destreza y de la velocidad. Evaluación III.
6. Test de condición física de la coordinación y de la potencia. Evaluación III.
7. Test de la condición física de la velocidad de reacción. Evaluación III.
8. Valoración de la aplicación de los test de condición física. Evaluación III.
9. Trabajos de fuerza y flexibilidad III.
10. Trabajos de fuerza y flexibilidad IV.
11. Deportes: Balonmano. Técnica individual. Los pases, los lanzamientos. Evaluación.
12. Táctica colectiva. Ataque: 1X1, 2X2, 3X3. Evaluación.
13. Táctica colectiva. Ataque: 4X4, 5X5, 6X6. Evaluación.
14. Táctica ofensiva: 6-0, 5-1, 5-1 mixto. Individual. Evaluación.
15. Competición. Evaluación.
16. Expresión corporal I. El gesto y la emoción. ¿Qué es la expresión corporal?. ¿Cómo nos expresamos?. Las dimensiones de la expresión corporal. Evaluación.
17. Expresión corporal II. El gesto y la emoción. Expresión corporal III. El gesto y la emoción. La expresión corporal y la educación emocional. ¿Cómo se puede trabajar la expresión corporal?. Evaluación.
18. Expresión corporal IV. El gesto y la emoción. La relajación. Beneficios de trabajar la expresión corporal. Evaluación.
19. Deporte libre V. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor.
20. Deporte libre VI. Evaluación de la actitud por parte del alumno/a-profesor.

NOTA ACLARATORIA: La concreción práctica de los diferentes contenidos, siempre va a estar condicionada, por ejemplo a la disposición de materiales didácticos. Dicho de otro modo. Es muy difícil dar bádminton o tenis, si no disponemos de raquetas.

METODOLOGÍA ESPECÍFICA

La metodología que plantea la asignatura dependiendo de los contenidos



será más abierta o más cerrada, más o menos participativa por parte del alumnado en función del contenido y del contexto de trabajo (si estamos en natación, o enseñando escalada o esquí de montaña y travesía) se le dejará poco margen de libertad, dado lo peligroso que pudiera resultar aplicar una metodología de libre exploración, por ejemplo.

En general será una metodología abierta, democrática, activa y muy participativa, en la que primará el trabajo en equipo, tanto como el individualizado, el esfuerzo, el respeto a la normas, a la diversidad, y entre iguales, así como el respeto al profesorado.

Los agrupamientos de trabajo serán unas veces mixtos, otras por grupos más o menos numerosas, otras individualmente, con la idea de fomentar los valores de respeto y aceptación del sexo contrario, (coeducación), tratando de fomentar valores tan importantes como el del estudio y del trabajo, la disciplina, etc.

Intencionalmente el profesorado de Educación Física tratará de fomentar en el alumnado la toma de conciencia en cuanto a lo que supone la responsabilidad y paso por esta etapa educativa, para su futuro a corto, medio y largo plazo.

El modelo base de sesión de Educación Física tiene varias fases:

1. El paso de lista a los miembros de la clase. Registro en la intranet del Centro de las incidencias: faltas, retraso, partes de convivencia, etc.
2. Explicación de los contenidos de la sesión de trabajo.
3. Calentamiento.
4. Desarrollo práctico de la sesión de trabajo.
5. La vuelta a la calma: trabajos de flexibilidad articular y elasticidad muscular.
6. Evaluación de la sesión de trabajo por parte de todo el grupo, incluido el profesor.
7. Ducha (la ducha es un recurso higiénico sanitario que deja a la voluntad del alumnado).



RECURSOS DIDÁCTICOS

Como recursos didácticos podemos emplear cualquier elementos o equipamientos didácticos que dispone el Departamento de Educación Física: todo tipo de balones y pelotas: baloncesto, balonmano, fútbol-sala, medicinales, picas, aros, vallas, espalderas, bancos suecos, etc. Así como los equipamientos que el Centro dispone: pistas polideportivas, gimnasio I, gimnasio II, porterías, y canastas etc.

Un recurso didáctico también puede ser el libro de texto, el cuadernillo de actividades, vídeos, la utilización de Internet como recurso importante en la búsqueda de información referida a los contenidos de la materia, e incluso la preparación de un exámen teórico,

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Al alumnado con necesidades educativas especiales (NEE), se le harán las preceptivas adaptaciones curriculares, por parte del profesor que le imparte la materia, de tal manera que se podrán realizar refuerzos educativos, modificaciones, poco o muy significativa del currículo, al objeto de facilitar la superación de los objetivos educativos generales y específicos, así como las competencias propias del área y la materia.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se distinguen tres áreas de competencias y de conocimientos: A saber...

Para calificar el área de las competencias prácticas o área de la competencia motriz, o áreas de las competencias procedimentales, se podrán emplear test de Condición Física, así como Test de Habilidades y Destrezas Deportivas, de aquellas especialidades deportivas trabajadas. No obstante se podrá emplear cualquier otra herramienta de medicada y de calificación que el profesor/a estime oportuno.

Cada uno de estas competencias motrices: baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol, fútbol-sal, rugby, atletismo, tenis, bádminton, natación, bailes de salón, por ejemplo etc. tendrá sus Test de habilidad y destrezas deportivas que servirán para ver el nivel de destreza y habilidad adquirido por el alumnado. (rúbricas, y valoración de las mismas).



La calificación final del trimestre correspondiente al área de la competencia práctica, o de la motricidad, vendrá dada por la media aritmética de todas y cada una de las calificaciones que se hayan obtenido en este apartado en concreto: en baloncesto, en balonmano, en natación etc. y aquellas que provienen de la aplicación de los Tests de Condición Física.

La suma de todas estas calificaciones, y su media aritmética dará la calificación que el alumno/a tendrá en el apartado de la competencia práctica o motriz, del 1º trimestre.

Para el área de la competencia conceptual, o de los procedimientos conceptuales y/o teóricos (la parte teórica de la materia), se podrá utilizar, el examen teórico, uno o varios por trimestre, o cualquier instrumento de medida destinado a tal fin. Su aplicación dará una calificación al respecto. Para medir este apartado en concreto, también, se podrán realizar trabajos teóricos, cada uno de los cuales llevará una calificación. En general se utiliza uno por contenido práctico desarrollado. No obstante, es lógico pensar, que esta secuencia de trabajos teóricos, puede ser alterada por el profesor según necesidad.

La calificación final del trimestre en el área de la competencia conceptual, vendrá dada, por la suma y obtención de la media aritmética, de todas y cada una de las calificaciones que se hayan obtenido en este apartado; esto es: la suma de la calificación la correspondiente al examen teórico, y todas las de los trabajos teóricos.

Para la competencia del área actitudinal, o la del área de las actitudes y comportamientos, y/o de los procedimientos actitudinales se tendrá en cuenta, por un lado, la calificación resultante de la aplicación del Registro de Comportamientos y Actitudes registrados durante el desarrollo del trimestre.

Cada profesor utilizará el instrumento que estime oportuno, para registrar las conductas que crea oportunas. A la calificación de este registro, se le sumará la emita el profesor/a al respecto. Así como, la que emita el alumno/a y profesor/a, fruto de la negociación y consenso. De esta manera se le da cauce de participación en el proceso de evaluación, en un área tan importante como lo es el de competencias de los comportamientos y la de las actitudes.



Es muy aconsejable, que durante este período, al alumnado se le explique en qué consiste una buena competencia actitudinal en general, y en particular en el área de la Educación Física.

La calificación del trimestre en esta área de las competencias de los procedimientos actitudinales, será la resultante de hallar la media aritmética de la suma de las tres calificaciones: la del registro, la del profesor/a y la del alumno/a.

La calificación final del trimestre, (aquella que se exporta a Séneca), será la resultante de hallar la media aritmética de las tres calificaciones por competencias y por ámbitos de actuación. Esto es, sumando la calificación de la práctica, la teórica y la de la actitud, y hallando la media.

Ejemplo práctico de cómo se puede aplicar el proceso de evaluación propuesto:

Ámbito de la competencia práctica:

Nota del THDD de baloncesto	5	
Nota del THDD de balonmano	8	
		$5+8+8+5=26/4=6$

Nota del THDD de bádminton	8
Nota del T.C.F.	5

Ámbito de la competencia teórica:

Nota del baloncesto	5	
Nota del balonmano	5	
		$5+5+5+3=18/4=4,5$

Nota del bádminton	5
Nota del T.C.F.	3

Ámbito de la competencia actitudinal:

Nota del registro	10	
Nota del profesor/a	8	$10+8+8=26/4=6$



Nota del alumno/a 8

$6+4,5+6=16,5/3=5,5$ nota final evaluación.

Nota del 1ª E=5,5

Nota del 2ª E=4 $5,5+4+6=5,1$ nota evaluación final.

Nota del 3ª E=6

En cualquier caso, el alumnado serán ampliamente informados al inicio del curso de qué actividades de evaluación se llevarán a cabo y se les explicará que la nota final, será la nota resultante de aplicar la media aritmética de todos aquellos elementos evaluados y valorados.

Es aconsejable, pactar con ellos/as las calificaciones referidas a las actitudes. Esto es una forma de convertir al alumnado en sujetos activos, de su propio proceso de enseñanza aprendizaje. El hacerlos partícipes del sistema de evaluación, puede suponer un aumento de la implicación en su proceso educativo, por lo que, supone un aumento, en su grado de compromiso e implicación.

Es aconsejable que colaboren en lo que a la mejora del proceso de evaluación se refiere, y llegado al caso, se viera que su aportación mejora el presente proceso de evaluación, se admitiría y se procederá a las modificaciones pertinentes.

La calificación de la evaluación final de la materia, será la resultante de la media aritmética, de la calificación de la 1ª evaluación, de la 2ª y de la 3ª. Siendo el valor el que se escribirá en el programa Séneca.

Para finalizar los miembros de este Departamento, creemos que puede jugar un papel destacado a la hora de aplicar el proceso de evaluación, el:

1.-Explicar al alumnado, al inicio del curso escolar el mencionado proceso.

2.-Explicar el proceso de evolución siempre y cuando se estime oportuno o sea demandado.

3.-Hacer participar al alumnado en el proceso de evaluación en todas y cada una de las evaluaciones, especialmente, lo referente a las actitudes



mostradas a lo largo de cada una de las evaluaciones, incluida la evaluación final.

4.-Informar a las tutores correspondientes de la evolución del proceso de evaluación, siempre y cuando le sea requerido al profesor/a de la materia.

5.-Informar a las familias y a los representantes legales de los alumno/as, de la evolución del proceso de evaluación, siempre y cuando sea necesario o etas/os lo demanden.

6.-Informar a los padres madres delegados/as de los cursos, de todos aquellos aspectos relacionados con los resultados de la evaluación en Educación Física, y en general de cuantos aspectos resulten demandados a este respecto.

7.-Informar al representante del AMPA del I.E.S. Blas Infante del proceso de evaluación, así como pedirle que se sume, a la mejora del mismo.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Disponer de instrumentos de recogida de informaciones, como por ejemplo: “El Cuaderno de Registros y Seguimiento del Curso”. Dónde se registran y acumulen datos e informaciones relevantes para el proceso de evaluación, puede ser muy interesante y positivo para facilitar la permanente reflexión al respecto.

En dicho Cuaderno de Registro y Seguimiento del Curso, se pueden recoger datos sobre:

Los resultados de los Tests de las Cualidades Física Básicas, que se han podido emplear en el 1º, el 2º y el 3º trimestre.

- Las Hojas de Registros de Marcas y Calificaciones de los Tests de Condición Física del 1º, del 2º y del 3º trimestre.
- Los diferentes Tests de Habilidades y Destrezas Deportivas que se han realizados a lo largo del 1º, del 2º y del 3º trimestre.
- Los Registros de Algunas de la Conductas y Comportamientos observadas durante el transcurso del 1º, el 2º y el 3º trimestre.
- Las Hojas de Registros e Incidencias Diarias de Clase, así como la Evaluación de las Sesiones de Trabajo, por parte de los alumnos/as y del



profesor/a.

- Las Hojas de Evaluación por Áreas de Conocimientos, donde se transcriben las calificaciones obtenidas por los alumnos/as en el área práctica, en el área teórica, y en el área de las actitudes de la materia, así mismo se anotan las calificaciones de la 1ª evaluación, de la 2ª, de la 3ª y de la evaluación final.

INDICADORES DE LOGRO

1. Elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, pruebas de valoración de la condición física.

Mediante este indicador, se pretende comprobar si el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física.

Para ello, preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de condición física.

Al final del programa, repetirá la prueba en las mismas condiciones, para comparar los resultados finales con los iniciales.

Estos datos deben ayudarlo a realizar la valoración de su programa.

2. Diseñar un programa de condición física, basándose en los principales métodos y sistemas de entrenamiento para desarrollarla.

Se evalúa el conocimiento de los principales métodos y sistemas de entrenamiento de las Cualidades Físicas para diseñar un programa de condición física, organizando de forma adecuada los componentes de volumen, frecuencia e intensidad sistemáticamente durante un cierto período de tiempo.

El programa será fijado a partir de las necesidades físicas y los intereses de cada alumno/a, pudiendo realizarse programas de mantenimiento de la condición física o de mejora de una cualidad para la práctica de un deporte, con sentido estético.

Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Llevar a cabo autónomamente el programa diseñado, atendiendo a su revisión en función de la consecución de los objetivos planteados.

Se evalúa la realización autónoma de las sesiones programadas, mostrando esfuerzo e interés en conseguir los objetivos planteados.

Se valorará la capacidad de elaborar la sesión con suficiente anterioridad, la preparación y el respeto del material, así como mostrarse autoexigente en la ejecución.

Se valorará también la capacidad del alumnado de hacer modificaciones



de la intensidad, el volumen, o de las actividades planteadas inicialmente, para conseguir plenamente los objetivos.

4. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro y en espacios de uso deportivo cercanos.

Este indicador valora la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

5. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en los deportes individuales, colectivos o de adversario seleccionados.

Con este indicador se comprobará la capacidad para resolver situaciones motrices en un contexto competitivo, utilizando de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de las disciplinas deportivas seleccionadas.

6. Elaborar composiciones corporales colectivas con soporte musical, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, y cooperando con los compañeros.

El objetivo de este indicador es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición.

7. Realizar actividades en el medio natural, colaborando en su organización, a partir del análisis de las posibilidades del entorno del centro.

El alumnado recogerá información sobre las actividades que el centro y su entorno ofrecen para la práctica de actividad física en el medio natural: el lugar, la duración, el coste, el clima, las técnicas necesarias para el desarrollo de esa actividad, el material necesario, el nivel de dificultad o el impacto sobre el medio.

Entre toda la clase se podrá elaborar un catálogo de actividades con la información recogida.

Posteriormente, se realizará una de las actividades propuestas atendiendo a las normas de seguridad y de respeto al medio.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Salidas en bicicleta urbana y a espacios naturales cercanos a la ciudad.

Salidas de marcha urbana y marcha por espacios naturales próximos a la ciudad.

Natación en la instalación de Piscina de Levante.

Práctica del esquí y deportes de nieve en Sierra Nevada.



Visita al Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada.

Participación en la Escuela de Balonmano.

Actividades en el medio natural de Sierra de Cazorla.

Escalada en la Escuela Nacional de Espiel.

Participación en Expociencia.

NOTA: estas actividades se podrán llevar a cabo, siempre y cuando haya recursos económicos y humanos.