

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO

Educación Física - 3º de ESO

I.E.S. Práxedes Mateo Sagasta (26001560) 2025/2026

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2025

Finalización aproximada: 22-06-2026

Jefe del departamento responsable de la programación

Raúl Juan Fernández

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Ignacio Vázquez Roso
- Germán Lleyda Gómez
- Raúl Juan Fernández

PROCEDIMIENTO PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En el caso de problemas físicos que impidan la adquisición de aquellos saberes básicos de carácter más deportivo y de habilidades motrices, ya sea de forma temporal o permanente, se evaluarán sólo los criterios de evaluación que impliquen aspectos que pueda realizar en cada momento y adaptados al nivel inicial que presente. La clase práctica será sustituida por otras actividades que determine el profesor como: seguimiento de la clase por escrito, trabajos sobre los aspectos prácticos que los compañeros están realizando, colaboración en las actividades grupales..., por el espacio de tiempo pertinente. Para que se apliquen estos procedimientos, será necesaria la presentación del justificante médico. Es obligatoria, salvo circunstancias especiales, la asistencia a cada clase, pues, independientemente de la enfermedad o problema físico concretos, su asistencia supondrá la consecución de las otras competencias evaluables.

Por otra parte, hay que tener en cuenta lo propuesto en la Orden 17/2015 de 9 de octubre, de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, por la que se establece el procedimiento de tramitación de la exención parcial de la materia de Educación Física de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, para el alumnado que presente necesidades educativas especiales asociadas a problemas graves de audición, visión o movilidad, en el ámbito de gestión de la Comunidad Autónoma de La Rioja.

En el caso de los alumnos que sólo precisen de una adaptación de acceso en el ámbito teórico por presentar dificultades de aprendizaje, se contará con las profesoras de pedagogía terapéutica para la realización de las tareas teóricas que se exijan en cada evaluación.

En el caso de los alumnos, adecuadamente identificados por el departamento de orientación, que precisen una adaptación curricular significativa por déficit cognitivo, en algunos casos íntimamente ligado a un déficit físico, se tendrán estos factores en cuenta tanto para la evaluación de los contenidos teóricos como prácticos, siendo calificados con menor nivel de exigencia en los diferentes criterios de evaluación de la asignatura.

Se pondrá especial énfasis en ofrecer a todo el alumnado las oportunidades educativas y las ayudas (materiales, organizativas, situaciones de aprendizaje adaptadas...) que precisen para su progreso personal y para el desarrollo de su autonomía.

ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PLANES DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

El profesor que imparte clase durante ese curso escolar al alumno/a con la asignatura pendiente será el responsable de informarle de cómo y cuándo se va a llevar a cabo dicha evaluación.

La recuperación de los alumnos/as con la asignatura de Educación Física pendiente del nivel anterior dentro del mismo ciclo educativo (1º y 2º ESO o 3º y 4º ESO) se irá realizando a lo largo de cada evaluación siguiendo los mismos criterios de evaluación del nivel en el que se encuentre.

En el caso de distinto ciclo (3º ESO con la pendiente de 2º ESO) se tendrán en cuenta los criterios de evaluación del nivel anterior que se irán evaluando cada evaluación.

Para ello se establecerán los siguientes mínimos:

Saberes básicos

Primer bloque: Vida activa y saludable

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- ☐ Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- ☐ El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- ☐ Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- ☐ Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- ☐ Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- ☐ Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- ☐ Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- ☐ Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- ☐ Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- ☐ Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- ☐ Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase.
- ☐ Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

-
- ☐ Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- ☐ Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- ☐ Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- ☐ Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- ☐ Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- ☐ Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel

de habilidad.

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- ☐ Conocimiento y practica de diferentes juegos, deportes populares y tradicionales, danzas de la comunidad y de otros lugares.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- ☐ Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera respetando las diferencias.
- ☐ Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- ☐ Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- ☐ Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- ☐ Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- ☐ Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- ☐ Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios...)
- ☐ Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN QUE PUEDEN SER UTILIZADOS:

- Fichas de calentamiento general. (1º y 2º Ciclo)
- Pruebas de ejecución (resistencia, habilidades gimnásticas- acrosport...) (1º y 2º Ciclo)
- Ficha de anatomía (huesos y músculos). (1º y 2º Ciclo)
- Retos de expresión corporal. (1º y 2º Ciclo)
- Ficha de juegos populares y tradicionales. (1º Ciclo)
- Trabajo de investigación sobre una actividad deportiva que se realice en el medio natural siguiendo un guion establecido. (2º Ciclo)
- Prueba sobre higiene postural y lesiones. (2º Ciclo)
- Realizar el calentamiento específico de un deporte que elija. (2º Ciclo)
- Configuración de un desayuno equilibrado. (2º Ciclo)

LIBROS O MATERIALES VAN A SER UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA MATERIA

Nombre	ISBN
--------	------

Nombre	ISBN
No se usa libro de texto	

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

Nombre	Inicio	Fin
Senderismo	10/09/2025	10/09/2025
Actividad de inicio del curso cuyo recorrido transcurre por los parques del entorno, acabando con práctica de actividades deportiva en el CDM Las Norias		
patinaje sobre hielo	06/11/2025	13/11/2025
Salida de media mañana a la pista de patinaje sobre hielo del Polideportivo Lobete. Actividad dirigida por monitores de la instalación. Coste de la actividad 7€		
Jornada de multideporte en el CDM Las Norias	12/04/2026	12/04/2026
Organizada por el ayuntamiento de Logroño a través de Logroñodeporte, se agrupa en la misma jornada, de manera rotatoria, actividades de escalada, pickelball, esgrima, ultimate, calistenia y/o crossfit. Será dentro del horario escolar y tendrá un coste de unos 10 euros		
Cross Universidad de La Rioja	12/04/2026	12/04/2026
Carrera de 3-5 km organizada por la Universidad de La Rioja. Se realiza un domingo, por lo que es de participación voluntaria		
Jornada de multideporte en el CDM Las Norias	15/05/2026	22/05/2026
Organizada por el ayuntamiento de Logroño a través de Logroñodeporte, se agrupa en la misma jornada, de manera rotatoria, actividades de escalada, pickelball, esgrima, ultimate, calistenia y/o crossfit. Será dentro del horario escolar y tendrá un coste de unos 10 euros		

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. En este proceso se desarrollan los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes), cuyo aprendizaje resulta necesario para la adquisición de competencias.

Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje. Éstas, a su vez, se evalúan a través de procedimientos de evaluación; los utilizados en esta programación didáctica son:

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	22,82%
Procesos de diálogo/Debates:	4,44%
Esquemas y mapas conceptuales:	1,50%
Pruebas de ejecución:	38,53%
Presentación de un producto:	23,80%
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	5,55%
Trabajo monográfico o de investigación:	3,35%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 3º de ESO). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así como el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
10-09-2025	1.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	3
29-09-2025	2.- CALENTAMIENTO	4
14-10-2025	3.- CONDICIÓN FÍSICA I: RESISTENCIA Y VELOCIDAD	6

--

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
11-11-2025	4.- DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE Y COLPBOL	5
09-12-2025	5.- CONDICIÓN FÍSICA II: FUERZA Y FLEXIBILIDAD	6
13-01-2026	6.- BAILE MODERNO	5
03-02-2026	7.- DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO	6
03-03-2026	8.- DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO (SALTOS Y LANZAMIENTOS)	4
24-03-2026	9.- SALUD: NUTRICIÓN Y HÁBITOS	2
31-03-2026	10.- DEPORTES DE OPOSICIÓN: DEPORTES DE RED Y MURO	6
28-04-2026	11.- JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES DEL MUNDO: BÉISBOL	6
26-05-2026	12.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN	6

1.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (3 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

CONOZCO MI CONDICIÓN FÍSICA

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Realización de una batería de test de condición física en la que los alumnos adquieren mayor autonomía en la realización y registro de los resultados SABERES BÁSICOS 1.1 - Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física. 1.7 • Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás • Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. • Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando 3.2 • Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo METODOLOGÍA: Puzzle de Aronson, Descubrimiento Compartido, Asignación de tareas

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Registro de sus resultados en los diferentes test realizados en relación a su grupo de población.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

REALIZACIÓN DE TEST

Los alumnos organizados por grupos se autogestionan para realizar los diferentes test de condición física

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Test de Condición física	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

REFLEXIONO SOBRE MIS RESULTADOS

Cada alumno realiza un análisis de los resultados obtenidos en relación a resultados en cursos anteriores y a su grupo de población

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Autoreflexión de sus resultados	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1)

2.- CALENTAMIENTO (4 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

NOS PONEMOS EN MARCHA

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Esta situación de aprendizaje se centra en conocer y aplicar las partes de un calentamiento general y específico para crear un hábito físico saludable. Se trabajará desde un punto de vista teórico-práctico y se proporcionarán modelos de ejecución diferentes. De esta manera, se pretende asegurar que la situación de aprendizaje cumple con los principios que le son propios: acción, reflexión, funcionalidad, transferibilidad, implicación de diferentes procesos cognitivos y significatividad. Sobre esta base, la situación de aprendizaje gira en torno a la recopilación de actividades de calentamiento, la elaboración de unas fichas de ejercicios, la puesta en práctica de éstos y la reflexión en torno a ellos desde una valoración de utilidad y variedad. **SABERES BÁSICOS** - Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. - Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización - Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. - Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. - Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. **METODOLOGÍA** Brainstorming o Tormenta de ideas con todo el grupo para recoger las ideas previas de los alumnos/as sobre el tema. Utilizaremos las TIC para mandar la tarea (Teams), la búsqueda de información y realización del producto final. En el diseño de actividades se tendrá en cuenta el DUA con el fin de adecuarlas a la diversidad de nuestro alumnado. Coevaluación para fomentar la observación, la valoración y la autonomía en el aprendizaje: acción-reflexión.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Recopilación de información sobre el calentamiento general y específico de un deporte o actividad física concreta.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

- 1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
- 3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

ABANICO DE POSIBILIDADES

En esta actividad se trata de descubrir las diferentes fases del calentamiento específico y las posibilidades de trabajo que tenemos en cada una de ellas.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Propuestas de calentamiento específico de sus prácticas deportivas	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

RESEÑA DE ACTIVIDAD

Elaborar un calentamiento específico.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo de calentamiento	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1)

3.- CONDICIÓN FÍSICA I: RESISTENCIA Y VELOCIDAD (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

DESCUBRIENDO MI RITMO DE CARRERA ESTABLE

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

En esta situación de aprendizaje sentaremos las bases de la resistencia, como una de las capacidades físicas básicas más importantes para la salud. Nos centraremos de forma especial en los efectos que provoca el trabajo de resistencia en el organismo, diferenciando las adaptaciones crónicas y agudas en cada uno de los sistemas y aparatos implicados. Por otro lado trabajaremos con el objetivo de encontrar el ritmo de carrera propio y aprender a correr manteniendo ese ritmo constante. Saberes básicos 1.1 - Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud. - Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. - Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio. - Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado. - Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual. - Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud. - Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física. 1.2 - La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos. - Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio. - Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Práctica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,...) - Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud. - Autonomía y el volumen en base a su capacidad. 1.7 - Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás - Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. - Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando - Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase. - Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal 3.2 - Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. - Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. - Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. METODOLOGÍA: Asignación de tareas, Resolución de Problemas, 1-2-4

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realizar una carrera realizando las vueltas a ritmo estable sin variación entre ellas.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

RITMO DE CARRERA

Trabajo de resistencia aeróbica ligera progresando en volumen de trabajo y utilizando diferentes métodos de trabajo, principalmente continuos. Control de FC y tiempo de vuelta para ser consciente de forma más objetiva del logro de objetivos.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Control de mi FC	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)
Pruebas de ejecución	Carrera continua	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

LA RESISTENCIA. ADAPTACIONES DEL ORGANISMO

Descubrir las bases de esta capacidad física básica, profundizando en las adaptaciones agudas y crónicas del organismo por el entrenamiento.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de

evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Valoración de mis conocimientos	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1)

4.- DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE Y COLPBOL (5 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

DOMINO MIS HABILIDADES

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN Desarrollo horizontal de estas dos modalidades deportivas poniendo el acento sobre los puntos en común y diferencias entre ellas de cara a descubrir la lógica interna y táctica de juego **SABERES BÁSICOS** 2.2 ☐ Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). ☐ Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. ☐ Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva · Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas. ☐ Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físicodeportiva. 2.3 ☐ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). ☐ Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 2.4 ☐ Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. ☐ Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos. 4.1 ☐ Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica. ☐ Concepto de deportecomoseña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes. ☐ Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones. **METODOLOGÍA** Modelo comprensivo TGFA

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Elaboración de una situación de ataque vs Defensa.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 3 actividades:

Jugada

Los alumnos, organizados en grupos, planifican y diseñan su propia jugada.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Diseño de jugadas	2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

Juego real

Los alumnos, organizados en grupos, participarán en las actividades diseñadas, siendo valorado el nivel de ejecución y la consolidación de habilidades trabajadas.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Participación en juego real	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Registro de la actividad	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

Nombre de la actividad

Los alumnos, por grupos, se autogestionan para realizar diferentes pruebas motrices

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Circuitos de habilidad	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (1)

5.- CONDICIÓN FÍSICA II: FUERZA Y FLEXIBILIDAD (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

FUERZA Y FLEXIBILIDAD

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN: En esta situación de aprendizaje trabajaremos para conocer las adaptaciones del trabajo de fuerza sobre el organismo, principalmente las relacionadas con la salud y hábitos posturales. Se pondrá especial énfasis en la corrección de la ejecución técnica. **SABERES BÁSICOS:** - Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. - Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud. Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad - Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. - Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad **METODOLOGÍA:** Asignación de Tareas, Aprendizaje Cooperativo, Descubrimiento Compartido

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Dossier con batería de ejercicios de fuerza y flexibilidad divididos por grupos musculares

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Aprendo a hacer los ejercicios

Realizar en equipos un dossier de ejercicios de fuerza y flexibilidad por grupos musculares

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Técnica de la puesta en práctica de estas capacidades	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

Dossier de Fuerza y de Flexibilidad

Dossier de ejercicios por grupos musculares

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Presentación y ejecución del dossier	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

6.- BAILE MODERNO (5 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

BAILE MODERNO

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN Esta situación de aprendizaje se va a realizar desarrollando un trabajo autónomo por grupos. **SABERES BÁSICOS** 3.2 ☐ Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. ☐ Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. ☐ Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. 3.3 ☐ Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. ☐ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. ☐ Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. 4.2 ☐ Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera. ☐ Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica. ☐ Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferenciado según el género, país, cultura y otros). ☐ Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. 4.3 ☐ Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo. ☐ Práctica y conocimiento de actividades circenses. ☐ Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas. ☐ Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...) que sirvan para comunicar. ☐ Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal. ☐ Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical. **METODOLOGÍA** Metodología divergente en la que los alumnos proponen el mayor número de respuestas posibles al problema planteado. Trabajo colaborativo en la realización de las coreografías.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Coreografía grupal con acompañamiento musical en la que intervengan elementos de baile.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Coreografía grupal

Realizar una coreografía grupal.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Exhibición de las coreografías	3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (1) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (1)

7.- DEPORTE COLECTIVO: BALONCESTO (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

BALONCESTO

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN: Esta situación de aprendizaje se va a realizar de manera combinada con la de ritmo (dónde deben realizar una coreografía con el bote de los balones de baloncesto). En una sociedad en la que la competición, el individualismo, la dependencia son antivalores cada vez más presentes en el día a día. Se propone una SAP que consiga trabajar todos estos aspectos a través de juegos modificados para aprender los distintos elementos técnico-tácticos y de actividades cooperativas. **SABERES BÁSICOS:** □ Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). □ Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. □ Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva · Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas. □ Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad fíicodeportiva. **METODOLOGÍA:** Asignación de tareas, descubrimiento guiado, descubrimiento compartido

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Elaborar un circuito de las habilidades técnicas aprendidas durante la situación de aprendizaje.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Elaborar un circuito de habilidades técnicas

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Creo mi circuito	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1)

Mira cómo lo hago

Autoevaluación del circuito de habilidades técnicas

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Autoevaluo mi circuito	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1)
Trabajo monográfico o de investigación	Presentación de la tarea grupal	

8.- DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO (SALTOS Y LANZAMIENTOS) (4 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

ATLETISMO

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN :Ante los niveles de obesidad y falta de práctica físico deportiva de la juventud actual, el atletismo supone un medio fundamental para combatir los hábitos nocivos y pasivos para nuestra salud. **SABERES BÁSICOS**: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. □ Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas. □ Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. □ Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso **METODOLOGÍA**: Asignación de tareas, PACER, Puzzle de Aronson

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Elaborar un Visual Thinking de las distintas modalidades de saltos y lanzamientos del atletismo, así como sus principales reglas básicas.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Mira que he aprendido!

Muestro lo aprendido a través de un Visual Thinking.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Esquemas y mapas conceptuales	Visual Thinking	2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Domino mi técnica	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1)

9.- SALUD: NUTRICIÓN Y HÁBITOS (2 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

NUTRICIÓN

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN: La alimentación, hoy en día, está comenzando a tomar una relevancia muy importante dentro de la sociedad. Se está viendo como un mínimo de conocimientos puede suponer la diferencia entre una vida más saludable en edad adulta o no. SABERES BÁSICOS: 1.3 ☐ El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias ☐ Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física ☐ Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos ☐ Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica ☐ Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico ☐ Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico 1.6 ☐ Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software. ☐ Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. ☐ Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido 1.7 ☐ Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito ☐ Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás ☐ Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. ☐ Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización ☐ Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. METODOLOGÍA: Puzzle Aronson, Asignación de tareas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Elaborar un tríptico para colgar por los pasillos del Instituto

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Mira lo que sé!

Elaborar un tríptico con las exposiciones de manera esquemática de diferentes conocimientos relacionados con una dieta equilibrada aprendidos durante la Situación de Aprendizaje.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Expongo lo que sé	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1)
Trabajo monográfico o de investigación	Elaboración del tríptico de dieta equilibrada	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Hago mi dieta	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1)

10.- DEPORTES DE OPOSICIÓN: DEPORTES DE RED Y MURO (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

DEPORTES DE RED Y MURO

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN: Esta SAP pretende ser una actividad no sexista: apenas existen diferencias entre la práctica realizada por lo chicos y las chicas sin que nadie esté en desventaja. Es una actividad física que se le puede dar una continuidad a lo largo de tu vida y siempre autorregulable en intensidad y duración no solamente contigo mismo sino con tu oponente. Es fácil adaptar en su práctica grupos de edades, niveles de juego. Da a conocer otros modelos diferentes de actividad física que los alumnos pueden emplear en su tiempo libre. Permite desarrollar habilidades y destrezas que no se desarrollan en otros deportes con más tradición y que conviene practicar para aumentar y mejorar las posibilidades de movimiento.

SABERES BÁSICOS: ☐ Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. ☐ Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos. **METODOLOGÍA:** Puzzle de Aronson, Modelo de Educación Deportiva, Piensa-Comparte-Actúa.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organizar el torneo que realizaremos en la última sesión

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Examen teórico sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Valoro mi conocimiento	2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

Vaya cuadros!

Organizo el torneo

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Cuadrante competitivo	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1)

11.- JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES DEL MUNDO: BÉISBOL (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

OTROS DEPORTES

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN: Los deportes alternativos suponen una actividad ideal para utilizar como utilización del tiempo libre de forma recreativa. Además, debido a su bajo requerimiento técnico y simplicidad de reglas se conformarán en actividades físico-deportivas ideales para el fomento de la coeducación e igualdad de sexos. SABERES BÁSICOS: 2.3 ☐ Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). ☐ Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 2.4 ☐ Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. ☐ Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos. 4.1 ☐ Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica. ☐ Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes. ☐ Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones. METODOLOGÍA: Asignación Tareas, Trabajo Cooperativo, Descubrimiento compartido.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Llegar a jugar un partido de juego real siguiendo las reglas básicas.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Valorando mi Juego

Observación sistemática de juego real

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Visualizar un partido de béisbol	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (1)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Domino las reglas	2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)
Pruebas de ejecución	Juego global	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (1)

12.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: ORIENTACIÓN

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

DESCRIPCIÓN Adaptación de esta modalidad deportiva en la naturaleza a un entorno urbano, conociendo las técnicas básicas de seguridad y vivenciando las técnicas de orientación. Si es posible se realizará una práctica en entorno natural. SABERES BÁSICOS 3.1 ☐ Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. ☐ Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. 3.2 ☐ Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. ☐ Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. ☐ Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. 5.1 ☐ Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. ☐ Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno. 5.2 ☐ Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica. ☐ Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...) 5.3 ☐ Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos · ☐ Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad. ☐ Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física. METODOLOGÍA Modelo pedagógico educación aventura.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realización de un recorrido por el entorno urbano y/o natural, siguiendo un mapa de orientación.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 3 actividades:

SÍMBOLOS DE ORIENTACIÓN

Interpretación de un mapa.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de

evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Procesos de diálogo/Debates	Conocer la simbología de un mapa de orientación	5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (1)

PRÁCTICA EN ENTORNO URBANO

Realizar en grupos un recorrido con mapa por el entorno más cercano al instituto.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Me muevo siguiendo un mapa	3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1)

PRÁCTICA EN ENTORNO NATURAL

Realizar en grupos un recorrido con mapa por el entorno natural: parque cerca del instituto.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Me muevo siguiendo un mapa	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1)

ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La superación de Educación Física implica la adquisición de una serie de competencias específicas. Cada una de estas competencias específicas contribuirá en parte a la calificación que finalmente obtendrán sus alumnos.

No obstante, es posible que su departamento considere que una competencia específica tenga más importancia que otras en la calificación final. Esta importancia la puede fijar introduciendo un "peso" a cada competencia específica; este peso se representa por un número asociado a dicha competencia. Cuanto mayor es el peso (el número asignado) mayor es la importancia de la competencia.

A través de los criterios de evaluación se valora el grado de adquisición de cada competencia específica; la media ponderada de esas valoraciones será la calificación que el alumnado obtendrá en Educación Física .

Competencias específicas	Peso
Educación Física	
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	3
2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	3
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	2
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	1
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	1

La calificación de Educación Física se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación Educación Física =

$$\frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 3 + CE3 \times 2 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1}{3 + 3 + 2 + 1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CE1 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 1,

En la anterior fórmula, CE2 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 2,

...

CEn sería la calificación obtenida en la competencia específica "n".

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

Para concretar el nivel de adquisición de cada competencia específica, se utilizarán una serie de criterios de evaluación. Así pues, las competencias no son evaluadas directamente; la evaluación se hace a través los citados criterios de evaluación; que a su vez servirán de referencia para generar la calificación obtenida por el alumnado.

Cada criterio de evaluación puede tener, a su vez, un "peso" que determina su contribución ponderada a la valoración del grado de adquisición de la competencia específica.

La calificación de cada competencia específica será la media ponderada de las calificaciones que usted otorgue a cada alumno en cada criterio de evaluación.

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	1
1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.	1
1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1
1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.	1
1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	1
1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.	1
2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	1
2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.	1
2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	1
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.	1
4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	1
4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.	1
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	1

A modo de ejemplo, la calificación de la competencia específica 5 se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación CE5 =

$$\frac{CEV5.1 \times 1 + CEV5.2 \times 1 + CEV5.3 \times 1}{1 + 1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CEV5.1 es la calificación que un alumno ha obtenido al evaluar el criterio de evaluación 5.1, en general, CEV5.n sería la calificación obtenida en el criterio de evaluación "n".