

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## 2º BACHILLERATO DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA - EDUCACIÓN FÍSICA (OPTATIVA)

Educación Física (Optativa) - 2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología

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

### Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 10-09-2025

Finalización aproximada: 18-05-2026

### Jefe del departamento responsable de la programación

Raúl Juan Fernández

### Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Ignacio Vázquez Roso
- Eduardo Sáenz de Cosca Hernández
- 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.

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

No hay alumnos/as con la asignatura pendiente.

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

| Nombre                       | ISBN |
|------------------------------|------|
| No se utiliza libro de texto |      |

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

| Nombre                                                                                                                                                                 | Inicio     | Fin        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Senderismo. Jornada de acogida                                                                                                                                         | 10/09/2025 | 10/09/2025 |
| Ruta de senderismo hasta el parque de La Grajera organizada por el departamento de Educación Física                                                                    |            |            |
| Patinaje sobre hielo                                                                                                                                                   | 06/11/2025 | 13/11/2025 |
| El desplazamiento a la pista de hielo de Lobetre se realizará andando desde el IES, acompañados por los profesores y es obligatorio el uso de guantes y ropa adecuada. |            |            |
| La instalación dota a cada alumno de patines de hielo y casco. Coste de la actividad por alumno: 7 euros.                                                              |            |            |

| Nombre                                                                                                                         | Inicio     | Fin        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| Esquí en Panticosa                                                                                                             | 23/03/2026 | 24/03/2026 |
| El departamento organiza una salida a esquiar a Panticosa, adaptando las clases al nivel de los alumnos. Se pernocta una noche |            |            |
| Cross Universidad de La Rioja                                                                                                  | 12/04/2026 | 12/04/2026 |
| Los alumnos realizan una inscripción en la Universidad de La Rioja a través del departamento de educación física               |            |            |

## 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:                                                                                                          | 19,02% |
| Procesos de diálogo/Debates:                                                                                                      | 8,92%  |
| Pruebas de ejecución:                                                                                                             | 8,31%  |
| Presentación de un producto:                                                                                                      | 12,27% |
| Revisión del cuaderno o producto:                                                                                                 | 28,93% |
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:                                                                                  | 1,25%  |
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:                                                                                   | 8,62%  |
| Composición y/o ensayo:                                                                                                           | 5,41%  |
| Trabajo monográfico o de investigación:                                                                                           | 7,26%  |

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física (Optativa) de 2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). 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.- Juegos y actividades físicas cooperativas.                                | 10       |
| 02-10-2025      | 2.- Test Condición Física                                                     | 7        |
| 16-10-2025      | 3.- Elaboración y desarrollo de campeonatos.                                  | 10       |
| 04-11-2025      | 4.- Planificación nutricional                                                 | 4        |
| 14-11-2025      | 5.- Condición Física I: La Fuerza.                                            | 13       |
| 09-12-2025      | 6.- Salidas profesionales                                                     | 4        |
| 07-01-2026      | 7.- Deportes de Raqueta. Bádminton.                                           | 13       |
| 02-02-2026      | 8.- Elaboración y planificación del diseño de una sesión de actividad física. | 14       |
| 02-03-2026      | 9.- Elaboración de una coreografía alternativa a los pasos de baile           | 11       |
| 30-03-2026      | 10.- Condición Física II: La Resistencia.                                     | 11       |
| 20-04-2026      | 11.- Actividades en la naturaleza: senderismo y orientación                   | 11       |

# 1.- JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS COOPERATIVAS. (10 PERIODOS)

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

## Los RETOS

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

Esta unidad de programación se presenta como una actividad diferente en nuestras clases de educación física. La realización de retos cooperativos donde todos los alumnos son parte de él motiva a la ejecución de la tarea. .

Saberes básicos Bloque C: 1.Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses. 2 Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 3 Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo. 4Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 5Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 5Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. Saberes básicos Bloque F: 1 Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. 2. Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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. 3 Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

### METODOLOGÍA:

Enfoque GLOBALIZADOR. Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos. Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real. Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo. El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento. Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores. El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones. PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Presentación de una serie de juegos, ejercicios o retos de forma grupal y cooperativa.

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

3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.

6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las

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

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

Nombre de la actividad

Retos cooperativos

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 | Realización de Retos | <p>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. <b>(1)</b></p> <p>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. <b>(1)</b></p> <p>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. <b>(1)</b></p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. <b>(1)</b></p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. <b>(1)</b></p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. <b>(1)</b></p> |

## 2.- TEST CONDICIÓN FÍSICA (7 PERIODOS)

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

### ENCUENTRO CÚAL ES MI ESTADO FÍSICO

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

El conocimiento de mi propio estado de forma, es decir, la condición física es importante para saber cuál es el punto de partida y poder ver los resultados que podrían mejorar conforme la trabajamos, fuerza, flexibilidad, resistencia... etc.

Saberes básicos Bloque A:

1. Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
2. Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.
3. inclusión de términos técnicos y científicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

Saberes básicos Bloque B:

1. Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales.

Saberes básicos Bloque F:

1. Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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:

Enfoque GLOBALIZADOR.

Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos.

Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real.

Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo.

El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento.

Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores.

El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones.

PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Presentación de los resultados de su condición física general establecida con la web "FITBACK" para su observación y comparación con iguales de toda Europa.

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

1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.

2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.

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

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

Nombre de la actividad

Automedición del nivel de la forma física personal

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto | Test de condición física | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p> |

### 3.- ELABORACIÓN Y DESARROLLO DE CAMPEONATOS. (10 PERIODOS)

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

#### EL CAMPEONATO SAGASTA

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

**CONTEXTUALIZACIÓN:** Para dinamizar los recreos del IES, como aprendizaje servicio, en grupos de 6 alumnos/as y tras el sorteo de los diferentes deportes o actividades, cada grupo creará un campeonato de 2 semanas de duración para el alumnado de primer y segundo ciclo de la ESO en los recreos.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Preparación de un campeonato siguiendo las pautas marcadas.

##### SABERES BÁSICOS:

*Bloque B: Formación y gestión de la Actividad Físico-Deportiva*

- Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen la viabilidad del evento.
- Realización y aplicación del proyecto diseñado, gestión eficaz del mismo en su práctica, anticipación de posibles situaciones,
- resolución de imprevistos y evaluación del mismo.
- Planificación y programación de la actividad, material y equipamiento necesario.
- Utilización de las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
- Actitudes de colaboración y respeto con el resto los compañeros en la planificación y puesta en práctica de actividades grupales, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
- Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

*Bloque F: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.*

- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y
- respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

**METODOLOGÍA DIDÁCTICA:** La intervención didáctica está dirigida por los siguientes principios metodológicos:

- **Potenciar** la capacidad de nuestros alumnos de **aprender por sí mismos**.
- **Promover** el **trabajo en equipo**.
- Basarse en una **metodología activa y globalizadora**.
- **Favorecer** la **adquisición y desarrollo de las competencias**.
- **Conseguir** los aprendizajes que garanticen a los **alumnos ser competentes** en nuestra materia se va a dirigir a **implicarlos cognoscitivamente** a través del **descubrimiento guiado y resolución de problemas**.
- El **proceso de enseñanza** estará **orientado y dirigido a su aplicación en la vida cotidiana fuera del entorno del centro**.
- **Consolidar** la **autonomía del los alumnado** en orden no sólo a la realización de actividades, sino también en cuanto a la **planificación y dirección de estas**.
- En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia las salidas profesionales.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Campeonato y memoria del deporte o actividad asignado.

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

2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.

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

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

Planificando el campeonato.

Realizar la planificación del campeonato del deporte que les ha tocado, repartiendo los roles, funciones, formato del campeonato...

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 | Planificación realizada en clase. | 2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (1)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1) |

La Competición.

El grupo llevará a cabo la competición que les ha tocado en las fechas señaladas.

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) |
|------|--------|----------------------------|
|------|--------|----------------------------|

| <b>Tipo</b>             | <b>Nombre</b>                 | <b>Criterios evaluados (peso)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observación sistemática | Desarrollo de la competición. | <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. <b>(1)</b></p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. <b>(1)</b></p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. <b>(1)</b></p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. <b>(1)</b></p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. <b>(1)</b></p> |

La Memoria.

Memoria de lo que ha sucedido durante la competición.

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:

| <b>Tipo</b>                      | <b>Nombre</b>                | <b>Criterios evaluados (peso)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto | Resultado de lo planificado. | <p>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. <b>(1)</b></p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. <b>(1)</b></p> |

## 4.- PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL (4 PERIODOS)

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

### APRENDIENDO A REALIZAR UNA DIETA PERSONALIZADA Y SALUDABLE

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

Mediante apuntes teóricos, trabajo de investigación y sus pertinentes explicaciones, trataremos que los alumnos entiendan los aspectos más básicos que deben seguir para tener una nutrición saludable acorde con su nivel de ejercicio diario; pirámide nutricional, porcentajes de ingesta en las 5 comidas diarias, metabolismo basal, tablas nutricionales y de quema de kcal según diferentes actividades.

Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.

Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.

Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol, y tabaquismo, consumo de otras sustancias.

Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia, y otros, predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en la publicidad y medios de comunicación.

Riesgos de la actividad física extenuante. Metabolismo en el ejercicio: vías de obtención de energía. La dieta equilibrada. cálculo personal de consumo energético e ingesta semanal. Incluidos sus subapartados.

Bloque B: Formación y gestión de la Actividad Físico-Deportiva.

Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

Bloque F: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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:

Enfoque GLOBALIZADOR.

Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos.

Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real.

Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo.

El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento.

Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores.

El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones.

PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

**Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:**

Deberán entregar un trabajo de dos días de nutrición, correspondientes a un día de actividad física intensa y uno de no actividad.

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

- 1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.
- 6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

Nombre de la actividad

Deberán entregar un trabajo que consistirá en un planning detallado de cómo es (o como debiera ser) su nutrición un día de actividad física intensa, y otro día de no actividad. Calculando y detallando tanto las calorías consumidas por su cuerpo como las calorías ingeridas en la dieta del cada día.

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trabajo monográfico o de investigación | Trabajo teorico | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1)</p> <p>1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (3)</p> <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p> |

## 5.- CONDICIÓN FÍSICA I: LA FUERZA. (13 PERIODOS)

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

### CONDICIÓN FÍSICA I: LA FUERZA COMO BASE DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA.

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

#### CONTEXTUALIZACIÓN:

Los mayores expertos mundiales en prescripción de ejercicio físico, sostienen la necesidad de pautar programas de actividad física sin límite de edad, en un esfuerzo por mejorar la independencia funcional, bienestar psicológico y calidad de vida. Además en España los costes sanitarios derivados del sedentarismo (2.300 millones) nos sitúa entre los tres primeros países de la Unión Europea. Existe un acuerdo generalizado, sobre que la práctica de ejercicio físico tiene importancia relevante por su carácter preventivo frente a enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad o enfermedades respiratorias crónicas, y sobre la necesidad de realizar ejercicio físico adecuado con regularidad por los beneficios que aporta para la salud física, mental y social. Con la situación de aprendizaje que se plantea en esta unidad de programación se pretende incentivar y motivar al alumnado de 2º de bachillerato para que hagan ejercicio y que lo practiquen de forma responsable. Que asuman la necesidad de incluirlo como hábito dentro de su vida cotidiana por los beneficios que puede aportarles para su calidad de vida futura. Además, hoy en día es una realidad en nuestra materia que algunos de los alumnos cuando acaban el bachillerato optan por estudios relacionados con la actividad física y el deporte donde se precisa un nivel apto de capacidades físicas. También existen profesiones (ejército, guardia civil, bomberos, policías...) que incluyen para su ingreso superar determinados niveles de aptitud física y una vez dentro mantenerlas demostrando que su condición física es la adecuada y necesaria para el ejercicio de su profesión. A partir de este momento se trabajará para suministrar las herramientas y conocimientos que les permitan planificar, poner en práctica y controlar de forma autónoma sus propios programas de ejercicio físico teniendo como trasfondo la mejora de las capacidades físicas determinantes para la salud por una mejora de la calidad de vida personal y profesional.

Tras realizar los test de condición física realizo un programa de actividad física (Fuerza) donde se observe finalizada la unidad de programación el mantenimiento o mejora de mi propia salud y su consiguiente condición física.

#### OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Planificar un programa de 3 semanas de duración siguiendo los principios del entrenamiento para realizar en clase.

#### SABERES BÁSICOS:

*Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.*

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno o alumna.
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación.
- Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y corrección de estos.
- Inclusión de términos técnicos y científicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

*Bloque B: Formación y gestión de la Actividad Físico-Deportiva.*

- Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

*Bloque F: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.*

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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:

**Enfoque GLOBALIZADOR.** Es el alumno quien **CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE**, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos. Buscaremos un **APRENDIZAJE FUNCIONAL**, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real. Propiciaremos **APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO** a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo. El principio de **APRENDER A APRENDER** requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento. Es importante **IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES**, utilizando estilos de enseñanza socializadores. El **PRINCIPIO DE ACTIVIDAD**: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones. **PRINCIPIO DE PARTICIPACION**: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

## Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Planificación del programa de entrenamiento.

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

- 1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.
- 2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.
- 6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

## En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 4 actividades:

Planificación

Preparar un programa de entrenamiento de 3 semanas.

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) |
|------|--------|----------------------------|
|------|--------|----------------------------|

| <b>Tipo</b>                                     | <b>Nombre</b>     | <b>Criterios evaluados (peso)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto                | La Planificación. | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p> <p>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> |
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Edpuzzle          | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Ejecución

Ejecución del programa de entrenamiento en las clases de Educación 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:

| <b>Tipo</b> | <b>Nombre</b> | <b>Criterios evaluados (peso)</b> |
|-------------|---------------|-----------------------------------|
|-------------|---------------|-----------------------------------|

| Tipo                    | Nombre                       | Criterios evaluados (peso)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Observación sistemática | Realización de las sesiones. | <p>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1)</p> <p>1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p> |

## 6.- SALIDAS PROFESIONALES (4 PERIODOS)

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

### INTRODUCCIÓN A LOS ESTUDIOS VINCULADOS CON LA ASIGNATURA

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

El conocimiento de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios de educación física. Esta unidad de programación dispondrá de una primera clase teórica y explicativa sobre las diferentes opciones profesionales y las pruebas físicas que requieren para su acceso, siempre que sea así. En las sesiones posteriores los alumnos buscarán y llevarán a cabo, en clase, las diferentes pruebas físicas con los baremos actuales, además de situaciones reales de algunos de los oficios.

Saberes básicos Bloque B:

Conocimiento e identificación de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios de Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados y grados dobles universitarios, masteres y doctorados.

Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales.

Conocimientos compartidos con los estudios de Ciencias de la Salud.

Saberes básicos Bloque F:

Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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:

Enfoque GLOBALIZADOR.

Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos.

Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real.

Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo.

El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento.

Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores.

El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones.

PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Busqueda y exposición de diferentes pruebas y oficios vinculados con la asignatura.

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

2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.

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

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

Nombre de la actividad

Tras conocer y decidir los oficios mas llamativos para ellos. Por grupos, los apumnos buscarán y llevarán a cabo, en clase, las diferentes pruebas físicas con los baremos actuales, ademas de situaciones reales de algunos de los oficios.

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 | Desarrollo de un oficio | 2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (1)<br>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (1)<br>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1) |

## 7.- DEPORTES DE RAQUETA. BÁDMINTON. (13 PERIODOS)

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

### EL BADMINTON.

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

En esta situación de aprendizaje los alumnos y alumnas participarán en un deporte tradicional como es el badminton. Para ello realizaremos varias sesiones dedicándonos a recordar y perfeccionar lo aprendido durante cursos anteriores. Para, finalmente, realizar una liga interna de la clase.

Saberes básicos Bloque C:

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
2. Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
3. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
4. Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
5. Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
6. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
7. Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Saberes básicos bloque F:

3. Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
6. Colaboración, cooperación, exposición y creación de diferentes composiciones y/o producciones motrices

#### METODOLOGÍA:

Enfoque GLOBALIZADOR. Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos. Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real. Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo. El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento. Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores. El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones. PRINCIPIO DE PARTICIPACIÓN: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecución de los diferentes golpes y entendimiento de su colocación en el campo según la situación de juego. Además, participar en la liga de badminton gestionando su propia puntuación y la de los demás con herramientas (digitales o tradicionales) creadas por ellos mismos.

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

1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.

3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.

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

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

Los golpes y el espacio de juego

Realizar un pequeño recordatorio de diferentes saques, golpes, medidas del campo, red y colocación en ataque y defensa.

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     | Ejecución golpes y toma de decisiones. | <p>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1)</p> <p>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (1)</p> <p>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1)</p> |
| Presentación de un producto | Liga.                                  | <p>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1)</p> <p>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p>                                                                                                                                                                  |

## 8.- ELABORACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA. (14 PERIODOS)

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

### CREAMOS UNA ASOCIACIÓN DEPORTIVA PROMOTORA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

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

En esta unidad de programación los alumnos tendrán que diseñar y llevar a la practica, con sus compañeros, una sesión de un deporte elegido. Para ello tendrán que decidir todo lo relacionado con la sesión; actividades, objetivos, evaluación, diseño de tareas, tiempos, progresión, calentamiento, corrección de problemas, etcétera. Esta unidad de programación tiene relación directa con el bloque b organización y gestión de la actividad física. No obstante, debe estar influido por todos los bloques y saberes básicos que el alumno ha ido aprendiendo durante su etapa educativa, desde el calentamiento, condición física, formas jugadas, técnica, táctica, cooperación, oposición, relaciones grupales, transmisión de la información, y un largo etcétera que tendrá que saber aunar para conseguir el buen desarrollo de la sesión.

Saberes Básicos Bloque B:

1. Investigación y análisis de la creación, organización y funcionamiento de una entidad o asociación deportiva.
2. Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garantizan la viabilidad del evento.
3. Adaptación del proyecto a la población diana, detección de intereses, necesidades y recursos. Viabilidad del mismo.

METODOLOGÍA:

Enfoque GLOBALIZADOR.

Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos.

Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real.

Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos anteriores y aprendiendo en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo.

El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativa, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento.

Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores.

El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limita a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrollará una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones.

PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individuo, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño y entrega de una sesión por escrito y su consecución práctica con los compañeros.

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

1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.

2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.

3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.

4.- Establecer aptitudes para el uso del ocio mediante la práctica activa de diferentes actividades rítmico-expresivas, fomentando el desarrollo de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal y rítmicas, desarrollando la creatividad del alumno y el conocimiento de las manifestaciones rítmico-expresivas como parte del patrimonio cultural, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

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

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

Nombre de la actividad

En primer lugar, el alumno entregará por escrito la práctica a realizar para su corrección, esta corrección solo se realizará para

errores graves que no puedan llevarse a la práctica, el resto se dejarán para su corrección durante la clase.

En segundo lugar, la práctica se realizará por parte de toda la clase, siendo el alumno que la ha diseñado el que dirigirá la sesión. Por último, habrá una evaluación de toda la clase, con dos preguntas simples, ¿que ha salido bien? y ¿qué se puede

mejorar? Cabe destacar que, en esta sesión, aparte de saberes básicos generales de corrección para todos, existen otros específicos para cada uno, debido a la gran variedad de disciplinas deportivas que pueden presentar.

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 de la práctica | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1)</p> <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (1)</p> <p>4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1)</p> <p>4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (1)</p> |

| Tipo                                           | Nombre             | Criterios evaluados (peso)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación | Ejecución práctica | <p>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. <b>(1)</b></p> <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. <b>(1)</b></p> <p>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. <b>(1)</b></p> <p>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. <b>(1)</b></p> <p>4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. <b>(1)</b></p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. <b>(1)</b></p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. <b>(1)</b></p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. <b>(1)</b></p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. <b>(1)</b></p> |

## 9.- ELABORACIÓN DE UNA COREOGRAFÍA ALTERNATIVA A LOS PASOS DE BAILE (11 PERIODOS)

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

### ¿No BAILAMOS?

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

En esta unidad de programación los alumnos, en grupos, deberán ser capaces de componer una coreografía, con la condición de suprimir los pasos de baile típicos de éstas composiciones. De esta forma tendrán que recurrir a diferentes manifestaciones artísticas, materiales y corporales, ampliando sus conocimientos y recursos expresivos.

Saberes básicos Bloque D:

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo.
2. Colaboración en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes rítmico-expresivos.
3. Elaboración y representación de composiciones o montajes de rítmico-expresivos individuales o colectivos, con y sin base musical, ajustándose a una intencionalidad de carácter estético o expresiva (Coreografías individuales y grupales, acroport, circo, musicales, representaciones teatrales...).
4. Adecuación de las acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Saberes Básicos Bloque F:

1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución .

#### METODOLOGÍA:

Enfoque GLOBALIZADOR. Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos. Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real. Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos anteriores y aprendiendo en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo. El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativa, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento. Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores. El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limita a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrollará una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones. PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individuo, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Creación de varias coreografías grupales.

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

4.- Establecer aptitudes para el uso del ocio mediante la práctica activa de diferentes actividades rítmico-expresivas, fomentado el desarrollo de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal y rítmicas, desarrollando la

creatividad del alumno y el conocimiento de las manifestaciones rítmico-expresivas como parte del patrimonio cultural, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

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

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

Coreografía

Creación de coreografías grupales de diferentes manifestaciones expresivas

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Composición y/o ensayo | Construcción y presentación de una coreografía | 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1)<br>4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (1)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1) |

## 10.- CONDICIÓN FÍSICA II: LA RESISTENCIA. (11 PERIODOS)

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

### PREPARANDO MI CARRERA CAMPUS (UR)

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

#### CONTEXTUALIZACIÓN:

Los mayores expertos mundiales en prescripción de ejercicio físico, sostienen la necesidad de pautar programas de actividad física sin límite de edad, en un esfuerzo por mejorar la independencia funcional, bienestar psicológico y calidad de vida. Además en España los costes sanitarios derivados del sedentarismo (2.300 millones) nos sitúa entre los tres primeros países de la Unión Europea. Existe un acuerdo generalizado, sobre que la práctica de ejercicio físico tiene importancia relevante por su carácter preventivo frente a enfermedades no transmisibles, cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad o enfermedades respiratorias crónicas, y sobre la necesidad de realizar ejercicio físico adecuado con regularidad por los beneficios que aporta para la salud física, mental y social. Con la situación de aprendizaje que se plantea en esta unidad de programación se pretende incentivar y motivar al alumnado de 2º de bachillerato para que hagan ejercicio y que lo practiquen de forma responsable. Que asuman la necesidad de incluirlo como hábito dentro de su vida cotidiana por los beneficios que puede aportarles para su calidad de vida futura. Además, hoy en día es una realidad en nuestra materia que algunos de los alumnos cuando acaban el bachillerato optan por estudios relacionados con la actividad física y el deporte donde se precisa un nivel apto de capacidades físicas. También existen profesiones (ejército, guardia civil, bomberos, policías...) que incluyen para su ingreso superar determinados niveles de aptitud física y una vez dentro mantenerlas demostrando que su condición física es la adecuada y necesaria para el ejercicio de su profesión. A partir de este momento se trabajará para suministrar las herramientas y conocimientos que les permitan planificar, poner en práctica y controlar de forma autónoma sus propios programas de ejercicio físico teniendo como trasfondo la mejora de las capacidades físicas determinantes para la salud por una mejora de la calidad de vida personal y profesional.

Tras realizar los test de condición física realizo un programa de actividad física (Resistencia) donde se observe finalizada la unidad de programación el mantenimiento o mejora de mi propia salud y su consiguiente condición física.

#### SABERES BÁSICOS BLOQUE:

*Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.*

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno o alumna.
- Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias.
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros, predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
- Riesgos de la actividad física extenuante. Metabolismo en el ejercicio: vías de obtención de energía. La dieta equilibrada. Cálculo personal de consumo energético e ingesta semanal.
- Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.
- Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.

*Bloque B: Formación y gestión de la Actividad Físico-Deportiva.*

- Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

### *Bloque F: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.*

- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia 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:**

Enfoque GLOBALIZADOR.

Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos.

Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real.

Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos previos ya aprendidos en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo.

El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativos, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento.

Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores.

El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limite a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrolle una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones.

PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individual, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

### **Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:**

La carrera del Campus o 30'.

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

- 1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.
- 2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.
- 6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

Planificación.

Planificación de las sesiones que se desarrollarán.

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto | Planificación. | <p>1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1)</p> <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p> |

Realización de las sesiones.

Realizar las sesiones planificadas registrandolas en la aplicación strava.

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto | Strava. | <p>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)</p> <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> |

Carrera del Campus o 30 minutos.

Realizar la carrera del campus el día propuesto por la UR o la realización de 30' de carrera continua.

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 | Mi carrera | <p>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)</p> <p>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> |

# 11.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: SENDERISMO Y ORIENTACIÓN (11 PERIODOS)

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

## LA NATURALEZA COMO LUGAR DE OCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA.

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

Unidad de programación orientada al medio natural y sus distintos usos implementando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Llevaremos a cabo actividades en la naturaleza, tales como carreras de orientación, búsquedas del tesoro, gymkanas y/o juegos de pistas. En esta actividad, los alumnos deberán participar de manera activa y conocer las principales medidas de seguridad que llevan implícitas estas actividades, ya que, en toda salida del centro hay que tener en cuenta que existe un peligro mayor de que se produzca algún accidente. Además, es importante conocer el equipamiento necesario para que todas estas actividades se lleven a cabo de la mejor manera.

#### Saberes básicos Bloque E:

1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de las actividades físicas en el medio natural (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
2. Prevención de los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
3. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, senderismo...
4. Utilización de los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
5. Tenga en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
6. Desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

#### Saberes básicos Bloque E:

1. Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.

#### METODOLOGÍA:

Enfoque GLOBALIZADOR. Es el alumno quien CONSTRUYE SU PROPIO APRENDIZAJE, con el profesor como guía, facilitando la construcción de aprendizajes significativos. Evidentemente este principio apuesta por los métodos de descubrimiento para que los alumnos relacionen los conocimientos y experiencias previas con los nuevos contenidos. Buscaremos un APRENDIZAJE FUNCIONAL, es decir, que lo aprendido en clase, pueda ser utilizado por nuestros alumnos en otros contextos y circunstancias de la vida real. Propiciaremos APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO a la hora de relacionar unos contenidos anteriores y aprendiendo en la adquisición de unos contenidos nuevos. Se refiere a la transferencia de aprendizajes guardando relación con el aprendizaje significativo. El principio de APRENDER A APRENDER requiere del desarrollo de habilidades, estrategias de planificación y regulación de la actividad de aprendizaje, tratando de desarrollar la autonomía de los alumnos mediante estilos de enseñanza participativa, tanto de reproducción (estilos de enseñanza como enseñanza recíproca) como de descubrimiento. Es importante IMPULSAR LAS RELACIONES ENTRE IGUALES, utilizando estilos de enseñanza socializadores. El PRINCIPIO DE ACTIVIDAD: que el alumno/a no se limita a repetir modelos propuestos, sino que, a partir de una invitación de trabajo, desarrollará una amplia actividad en función de sus capacidades, intereses y motivaciones. PRINCIPIO DE PARTICIPACION: Este principio se desarrolla a través del trabajo en equipo, el cual debe prevalecer sobre el individuo, de este modo fomentaremos el compañerismo y la cooperación.

#### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organización y desarrollo de actividades relacionadas con el medio natural con herramientas digitales como google maps, google earth, strava o similares.

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

5.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades física en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

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

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

Nombre de la actividad

Se realizarán diferentes juegos de pistas, gymkana, búsqueda del tesoro y carrera de orientación.

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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Revisión del cuaderno o producto | Ficha de recogida de resultados | <p>5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (1)</p> <p>5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (1)</p> <p>5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. (1)</p> <p>5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. (1)</p> <p>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1)</p> <p>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1)</p> <p>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1)</p> <p>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)</p> |

# ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

## LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La superación de Educación Física (Optativa) 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 (Optativa).

| Competencias específicas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Peso |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Educación Física (Optativa)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |
| 1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3    |
| 2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.                                                                                                                                                                                                                                                  | 3    |
| 3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.                                                                                    | 2    |
| 4.- Establecer aptitudes para el uso del ocio mediante la práctica activa de diferentes actividades rítmico-expresivas, fomentando el desarrollo de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal y rítmicas, desarrollando la creatividad del alumno y el conocimiento de las manifestaciones rítmico-expresivas como parte del patrimonio cultural, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.                                                                                                                                                                                  | 1    |
| 5.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades físicas en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.                           | 1    |
| 6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. | 5    |

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

calificación Educación Física (Optativa) =

$$\frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 3 + CE3 \times 2 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1 + CE6 \times 5}{3 + 3 + 2 + 1 + 1 + 5}$$

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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------|
| <b>1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.</b>                                                                                                                                                                                                           |  |      |
| 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo.                                                                                                                                                                                                                |  | 2    |
| 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios.                                                                                                                                                                                                                               |  | 2    |
| 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 1    |
| 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 1    |
| 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad.                                                                                                                                          |  | 2    |
| <b>2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.</b>                                                                                                                                                               |  |      |
| 2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 1    |
| 2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 2    |
| 2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.                                                                                                                                                                                                   |  | 2    |
| <b>3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.</b> |  |      |
| 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 1    |
| 3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición.                                                                                                                     |  | 1    |

| Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Peso |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1    |
| <b>4.- Establecer aptitudes para el uso del ocio mediante la práctica activa de diferentes actividades rítmico-expresivas, fomentado el desarrollo de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal y rítmicas, desarrollando la creatividad del alumno y el conocimiento de las manifestaciones rítmico-expresivas como parte del patrimonio cultural, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.</b>                                                                                                                                                                                   |      |
| 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.                                                                                                                                                                                                                                               | 1    |
| 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1    |
| <b>5.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades física en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</b>                            |      |
| 5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2    |
| 5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1    |
| 5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2    |
| 5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2    |
| <b>6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</b> |      |
| 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1    |
| 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1    |
| 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1    |
| 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1    |

A modo de ejemplo, la calificación de la competencia específica 6 se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación CE6 =

$$\frac{\text{CEV6.1} \times 1 + \text{CEV6.2} \times 1 + \text{CEV6.3} \times 1 + \text{CEV6.4} \times 1}{1 + 1 + 1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CEV6.1 es la calificación que un alumno ha obtenido al evaluar el criterio de evaluación 6.1, en general, CEV6.n sería la calificación obtenida en el criterio de evaluación "n".