

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º CICLO FORMATIVO DE GRADO BÁSICO - EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º Ciclo Formativo de Grado Básico

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

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 10-09-2025

Finalización aproximada: 22-06-2026

Jefe del departamento responsable de la programación

Raúl Juan Fernández

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Ignacio Vázquez Roso
- 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.

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

Los alumnos/as de este nivel no tienen asignaturas pendientes.

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 y convivencia	10/09/2025	10/09/2025
Actividad de inicio del curso cuyo recorrido transcurre por los parques del entorno, acabando con práctica de actividades deportiva en el CDM Las Norias		
Patinaje sobre hielo	06/11/2025	13/11/2025
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.		
Cross Universidad de La Rioja.	12/04/2026	12/04/2026
Actividad gratuita organizada por la Universidad de La Rioja y cuyo recorrido tiene lugar en su entorno. Fecha aproximada.		
Jornada multideporte	15/05/2026	22/05/2026
Jornada con distintas actividades (escalada, calistenia...) organizada y llevada a cabo en las instalaciones de las Norias en el mes de mayo. Día por determinar en función de disponibilidad.		

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:	15,43%
Pruebas de ejecución:	40,03%
Presentación de un producto:	20,99%
Revisión del cuaderno o producto:	1,79%
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	1,88%
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	5,22%
Trabajo monográfico o de investigación:	14,65%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (EDUCACIÓN FÍSICA de 1º Ciclo Formativo de Grado Básico). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com 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
12-09-2025	1.- Desafíos físicos cooperativos.	2
03-10-2025	2.- Calentamiento.	1
10-10-2025	3.- Test Condición física.	4
14-11-2025	4.- Condición física I: La Fuerza.	6
07-01-2026	5.- Deportes cancha dividida. Bádminton y Voleibol.	6
27-02-2026	6.- Expresión corporal.	3
18-03-2026	7.- Condición física II: La Resistencia y Orientación.	6
08-05-2026	8.- Deportes alternativos.	7

1.- DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS. (2 PERIODOS)

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

DESAFÍOS FÍSICOS COOPERATIVOS.

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

CONTEXTUALIZACIÓN:

Debido a que en 1º de FP Básica hay bastante alumnado que proviene de otros centros, para propiciar un buen ambiente al comienzo de curso, proponemos una SAP de retos físicos cooperativos para grupos grandes, que deberán resolver en conjunto, promoviendo las relaciones interpersonales, la participación, el trabajo en equipo y el compañerismo, todo ello por un bien común.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: Por parejas, crear un reto físico cooperativo con un máximo de 3 materiales para el resto de la clase.

SABERES BÁSICOS:

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos 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:

Creación de un reto físico cooperativo.

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

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

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

¡Aceptamos el reto!

Se les propondrá una serie de desafíos físicos cooperativos que deberán ir superando entre todo el alumnado siguiendo las pautas de Pienso-Comparto-Actúo. Un total de 10.

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	Pienso-comparto-actúo.	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

Retamos al resto...

Por parejas, crearán un desafío físico cooperativo para el resto de sus compañeros/as.

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	Proposición de reto.	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

2.- CALENTAMIENTO. (1 PERIODOS)

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

EL CALENTAMIENTO

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

Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes tipos de calentamiento, General y específico.

Saberes básicos bloque A: 1.2; El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior. 1.3; El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias, 1.7; Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con las demás personas. Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase. Saberes básicos bloque C: 3.1 Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a uno o una misma, a las otras personas y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. 3.2. Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

Las líneas metodológicas sirven de hilo conductor para mantener una actuación coherente en toda nuestra actividad pedagógica. Partiendo de los principios metodológicos basados en la corriente constructivista de la concepción educativa estos principios se adecuan a nuestra área (ANEMARY SEYBOLD) de la siguiente forma: La organización de contenidos debe tener un enfoque GLOBALIZADOR utilizaremos tanto las estrategias analíticas como globales, siguiendo la secuencia Global-Analítico-Global tanto a lo largo de las Unidades Didácticas como en las sesiones. Es el alumno quién 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realización de un calentamiento de forma autónoma y por grupos.

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

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

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

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

DIRIJO EL CALENTAMIENTO

Elaboración autónoma y puesta en práctica de un calentamiento (General y específico).

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Puesta en práctica de mi calentamiento	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

3.- TEST CONDICIÓN FÍSICA. (4 PERIODOS)

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

TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

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

La realización de test de Condición física como punto de partida desde el que crearemos nuestro propio inicio del curso sabiendo en qué situación nos encontramos. Se realizarán los test necesarios y consensuados en el departamento.

Saberes básicos bloque A: 1.1. Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud. Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física. 1.5 Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares. Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior...) y adopción de medidas colectivas de seguridad. Saberes básicos bloque C: 3.2 Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. La metodología que usaremos será mando directo ya que queremos evitar accidentes y lesiones.

Las líneas metodológicas sirven de hilo conductor para mantener una actuación coherente en toda nuestra actividad pedagógica. Partiendo de los principios metodológicos basados en la corriente constructivista de la concepción educativa estos principios se adecuan a nuestra área (ANEMARY SEYBOLD) de la siguiente forma: La organización de contenidos debe tener un enfoque GLOBALIZADOR utilizaremos tanto las estrategias analíticas como globales, siguiendo la secuencia Global-Analítico-Global tanto a lo largo de las Unidades Didácticas como en las sesiones. Es el alumno quién 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Recopilación y análisis de los resultados obtenidos centrándose en la parte de ejecución mayormente intentando mejorar la parte más técnica del test.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Test de Condición física

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Realización y análisis de sus propios resultados.	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

4.- CONDICIÓN FÍSICA I: LA FUERZA. (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 3 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

APRENDO Y CONSOLIDO EL TRABAJO DE RESISTENCIA.

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

Tras realizar los test de condición física realizo un programa de actividad física donde se observe rellenando una ficha de resistencia y finalizada la unidad de programación, el mantenimiento o mejora de mi propia salud y por lo tanto mi condición física.

Las líneas metodológicas sirven de hilo conductor para mantener una actuación coherente en toda nuestra actividad pedagógica. Partiendo de los principios metodológicos basados en la corriente constructivista de la concepción educativa estos principios se adecuan a nuestra área (ANEMARY SEYBOLD) de la siguiente forma: La organización de contenidos debe tener un enfoque GLOBALIZADOR utilizaremos tanto las estrategias analíticas como globales, siguiendo la secuencia Global-Analítico-Global tanto a lo largo de las Unidades Didácticas como en las sesiones. Es el alumno quién 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ficha de resistencia con prueba de 20 minutos de carrera continua.

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

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

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

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

Trabajo de la resistencia

Trabajo de la resistencia como capacidad física básica, durante las semanas que trabajamos la resistencia se rellenará una ficha de registro del trabajo realizado.

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

evaluación.

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Ficha de Resistencia	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1)

Test de 20 minutos

Los alumnos deberán correr durante 20 minutos sin parar al ritmo que ellos quieran.

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	Test de 20 minutos	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1)

APRENDO Y CONSOLIDO EL TRABAJO DE RESISTENCIA. (COPIA)

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

Desarrollo de estas dos disciplinas del atletismo, relevos y velocidad, poniendo el acento en el trabajo individual y la

autosuperación en la parte de velocidad y el trabajo cooperativo en el que cada uno tenga su aportación para lograr el objetivo común, ganar la carrera de relevos.

Bloque de saberes básicos B: 2.2. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

Saberes básicos bloque C: 3.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. 3.2. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. 3.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Las líneas metodológicas sirven de hilo conductor para mantener una actuación coherente en toda nuestra actividad pedagógica. Partiendo de los principios metodológicos basados en la corriente constructivista de la concepción educativa estos principios se adecuan a nuestra área (ANEMARY SEYBOLD) de la siguiente forma: La organización de contenidos debe tener un enfoque GLOBALIZADOR utilizaremos tanto las estrategias analíticas como globales, siguiendo la secuencia Global-Analítico-Global tanto a lo largo de las Unidades Didácticas como en las sesiones. Es el alumno quién 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ficha de resistencia con prueba de 20 minutos de carrera continua.

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

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

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

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

Aprendemos a correr relevos

En el atletismo existen diferentes disciplinas, una de ellas son los relevos. En esta unidad de programación el trabajo en equipo es importante ya que un buen paso del testigo puede ser decisivo en el resultado final.

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

evaluación.

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Ficha de Relevos	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1)

La velocidad como disciplina del atletismo

Trabajo de los diferentes estímulos de salida y su vinculación con la velocidad de reacción junto con la velocidad de desplazamiento.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Ficha autoregistro de salida	
Pruebas de ejecución	Carrera de velocidad	

Carrera de relevos

Realización de carreras de relevos formando grupos entre los diferentes alumnos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	ficha auto registro de la técnica del paso del testigo	

CONDICIÓN FÍSICA I: LA FUERZA.

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 1º de FP Básica 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: Distinguir diferentes ejercicios de fuerza según el grupo muscular.

SABERES BÁSICOS:

Bloque A: Vida activa y saludable.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

METODOLOGÍA:

- 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:

Dosier con una batería de ejercicios de fuerza, divididos por grupos musculares.

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

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

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

¿Qué es lo que sé?

Conocimientos previos sobre ejercicios y grupos musculares.

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Ficha de conocimientos previos.	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (2) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (2)

Dossier de ejercicios.

Creación de un dossier de ejercicios de fuerza divididos por grupos musculares.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Batería de ejercicios.	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (1)

¿Qué he aprendido?

Prueba de conocimientos.

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)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Edpuzzle	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1)

5.- DEPORTES CANCHA DIVIDIDA. BÁDMINTON Y VOLEIBOL. (6 PERIODOS)

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

DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA. BÁDMINTON Y VOLEIBOL.

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

Durante esta unidad de programación se trabajará dos deportes, el bádminton y el voleibol. Éstos pueden ser un excelente medio para trabajar diferentes aspectos del desarrollo integral del alumno, desde la condición física, hasta valores positivos o aspectos cognitivos.

Bloque B de saberes básicos. 2.2. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva.

Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas. Lógica interna, funciones de las personas participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva. 2.3. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Bloque C de saberes básicos. 3.2. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. 3.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

En cuanto la metodología a utilizar, haremos uso del 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:

Conocer las reglas básicas de los deportes de bádminton y voleibol y puesta en práctica de los aspectos técnicos básicos de ambos deportes.

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

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

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

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

Jugamos al bádminton

Conocimiento y puesta en práctica de aspectos técnicos básicos del deporte. Los alumnos deberán conocer las reglas básicas y ser capaces de realizar un arbitraje a compañeros y compañeras que jueguen tanto a de forma individual como por parejas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Buscamos reglamento y arbitramos un partido	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

Jugamos al voleibol

Conocimiento y puesta en práctica de aspectos técnicos básicos del deporte. Los alumnos deberán conocer las reglas básicas y ser capaces de realizar un arbitraje a compañeros y compañeras que jueguen un partido siendo capaces de corregir errores más comunes centrándose sobre todo en el saque y en el toque recepción o de antebrazos.

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)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Observamos a nuestro compañero.	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

6.- EXPRESIÓN CORPORAL. (3 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 2 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

CONOCEMOS EL ATLETISMO. RELEVOS Y VELOCIDAD.

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

Desarrollo de estas dos disciplinas del atletismo, relevos y velocidad, poniendo el acento en el trabajo individual y la autosuperación en la parte de velocidad y el trabajo cooperativo en el que cada uno tenga su aportación para lograr el objetivo común, ganar la carrera de relevos.

Bloque de saberes básicos B: 2.2. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Saberes básicos bloque C: 3.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. 3.2. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. 3.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Las líneas metodológicas sirven de hilo conductor para mantener una actuación coherente en toda nuestra actividad pedagógica. Partiendo de los principios metodológicos basados en la corriente constructivista de la concepción educativa estos principios se adecuan a nuestra área (ANEMARY SEYBOLD) de la siguiente forma: La organización de contenidos debe tener un enfoque GLOBALIZADOR utilizaremos tanto las estrategias analíticas como globales, siguiendo la secuencia Global-Analítico-Global tanto a lo largo de las Unidades Didácticas como en las sesiones. Es el alumno quién 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

Aprendemos a correr relevos

En el atletismo existen diferentes disciplinas, una de ellas son los relevos. En esta unidad de programación el trabajo en equipo es importante ya que un buen paso del testigo puede ser decisivo en el resultado final.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Ficha de registro de relevos por parejas	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

COREOGRAFÍA GRUPAL.

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

DESCRIPCIÓN Esta situación de aprendizaje se va a realizar desarrollando un trabajo autónomo por grupos. SABERES BÁSICOS 3.2 □ Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. □ Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. □ Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. 3.3 □ Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. □ Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. □ Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. 4.2 □ Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera. □ Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o

cualquier otra característica. □ Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros). □ Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. 4.3 □ Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo. □ Práctica y conocimiento de actividades circenses. □ Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas. □ Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes...) que sirvan para comunicar. □ Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal. □ Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical. METODOLOGÍA Metodología divergente en la que los alumnos proponen el mayor número de respuestas posibles al problema planteado. Trabajo colaborativo en la realización de las coreografías.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Coreografía grupal con acompañamiento musical.

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

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

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

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

Coreografía grupal

Realizar una coreografía.

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	Exhibición de una coreografía grupal.	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (1) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (1)

7.- CONDICIÓN FÍSICA II: LA RESISTENCIA Y ORIENTACIÓN. (6 PERIODOS)

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

CONDICIÓN FÍSICA II: LA RESISTENCIA JUNTO CON LA ORIENTACIÓN.

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 1º de FP Básica 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: Distinguir diferentes sistemas de entrenamiento relacionados con la resistencia.

SABERES BÁSICOS:

Bloque A: Vida activa y saludable.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con el profesorado en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con las demás personas.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

Bloque B: Resolución de problemas en situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por cada persona o por todas las personas integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a uno o una misma, a las otras personas y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Bloque E: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...)

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos. Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).

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:

Carreras de orientación.

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

- 1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
- 2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
- 3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
- 5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

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

Sistemas de entrenamiento continuo y orientación.

Carrera de orientación mediante un sistema continuo.

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	Carrera de orientación I	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (2) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (2) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		3.3.- Relacionarse, comunicarse y cooperar con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (1)

Sistema de entrenamiento fraccionado y orientación

Carrera de orientación mediante un sistema fraccionado.

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Carrera de orientación II	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (1) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (1) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (1) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (1)

8.- DEPORTES ALTERNATIVOS. (7 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 2 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

DEPORTES ALTERNATIVOS. TCHOUKBALL Y DACHTBALL.

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

Durante esta unidad de programación se trabajará dos deportes alternativos, el tchoukball y el datchball. Éstos pueden ser un excelente medio para trabajar diferentes aspectos del desarrollo integral del niño, desde la condición física, hasta valores positivos (cooperación) o aspectos cognitivos. Los deportes alternativos como éstos a trabajar, constituyen además una fuente de motivación de muchos alumnos que no disfrutaban con los deportes tradicionales o con los más populares, además favorecen la integración facilitando la mayoría de ellos la participación de todo el alumnado independientemente de su sexo, condición física o competencia motriz.

Bloque B de saberes básicos. 2.2. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva.

Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas. Lógica interna, funciones de las personas participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva. 2.3. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Bloque C de saberes básicos. 3.2. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. 3.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

En cuanto la metodología a utilizar, haremos uso del 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:

Decálogo de normas básicas.

Trabajo de investigación.

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

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

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

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

Conocemos y jugamos al Tchoukball

El [Tchoukball](#) como deporte alternativo. Los alumnos deberán dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa propios del Tchoukball, aplicando los aspectos técnicos aprendidos, para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes y a la lógica interna, en situaciones de colaboración-oposición (alternativas).

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Decálogo de normas básicas.	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Práctica del deporte	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

Conocemos y Jugamos al Dachtball

Los deportes alternativos como el [Dachtball](#) enriquecen la motricidad de nuestros alumnos. Investigar y conocer el Dachtball evidenciando control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad propia del deporte, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices de colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (alternativas), transferibles al aula y a sus propios compañeros.

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Práctica del deporte	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

DEPORTES ALTERNATIVOS. TCHOUKBALL Y DACHTBALL. (COPIA)

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

Durante esta unidad de programación se trabajará dos deportes alternativos, el tchoukball y el datchball. Éstos pueden ser un excelente medio para trabajar diferentes aspectos del desarrollo integral del niño, desde la condición física, hasta valores positivos(cooperación) o aspectos cognitivos. Los deportes alternativos como éstos a trabajar, constituyen además una fuente de motivación de muchos alumnos que no disfrutan con los deportes tradicionales o con los más populares, además favorecen la integración facilitando la mayoría de ellos la participación de todo el alumnado independientemente de su sexo, condición física o competencia motriz.

Bloque B de saberes básicos. 2.2. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva: · Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva.

Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas. Lógica interna, funciones de las personas participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva. 2.3. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Bloque C de saberes básicos.3.2. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. 3.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

En cuanto la metodología a utilizar, haremos uso del 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:

Decálogo de normas básicas.

Trabajo de investigación.

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

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

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

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

Conocemos y jugamos al Tchoukball

El Tchoukball como deporte alternativo. Los alumnos deberán dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa propios del Tchoukball, aplicando los aspectos técnicos aprendidos, para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes y a la lógica interna, en situaciones de colaboración-oposición (alternativas).

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Decálogo de normas básicas.	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (1)
Pruebas de ejecución	Práctica del deporte	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (1)

Conocemos y Jugamos al Dachtblall

Los deportes alternativos como el [Dacthball](#) enriquecen la motricidad de nuestros alumnos. Investigar y conocer el Dachtblall evidenciando control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad propia del deporte, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices de colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (alternativas), transferibles al aula y a sus propios compañeros.

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	Investigamos sobre el Dacthball	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1)
Pruebas de ejecución	Práctica del deporte	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros y compañeras, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol de participante, público u otros. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (1)

ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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

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

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

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

La calificación de EDUCACIÓN FÍSICA se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación EDUCACIÓN FÍSICA =

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

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

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

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	1

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

calificación CE5 =

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

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