

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º DE ESO 25/26. EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física - 1º de ESO

I.E.S. Batalla de Clavijo (26003441) 2025/2026

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 08-09-2025

Finalización aproximada: 26-06-2026

Jefe del departamento responsable de la programación

José García Diéguez

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- José García Diéguez

PROCEDIMIENTO PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

MEDIDAS DE APOYO PARA LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

El respeto por las diferencias individuales ha de ir acompañado por expectativas positivas acerca de la capacidad de cada alumno para superar, con la ayuda correcta, sus posibles deficiencias y diferenciación de intereses. En los contenidos actitudinales aparecen referencias a la tolerancia y al respeto por las diferencias individuales y por las opiniones de los otros. Este respeto debe ser matizado para que no se convierta en aceptación y, como consecuencia, potenciador de situaciones discriminatorias.

La respuesta educativa ante la diversidad de los alumnos, se centra en:

Las adaptaciones curriculares en cuanto a temporalización y priorización de algún elemento curricular, comenzando siempre por los aspectos más elementales del currículo. Sin interrumpir el desarrollo normal de la clase, se puede trabajar por grupos de nivel, ocuparse de unos alumnos mientras el resto realizan otras tareas asignadas, poner en práctica la microenseñanza, etc...

La intervención en las necesidades educativas especiales, teniendo en cuenta las siguientes orientaciones metodológicas:

- a) Las actividades, salvo algunas excepciones, serán básicamente las mismas.
- b) No infravalorar las habilidades de los alumnos planteando objetivos demasiado básicos que estancuen su progresión.
- c) Planteamiento dinámico de las actividades.
- d) Plantear tareas que superen con éxito, haciéndolas más complejas gradualmente.
- e) El “mando metafórico” es idóneo para estos alumnos.
- f) La actividad debe ser introducida en formas jugadas.

g) Los objetivos prioritarios de la E. F., se centrarán en el desarrollo del esquema corporal, lateralidad, organización espacio-temporal, coordinación, equilibrio, aptitud física general y la socialización.

Las actividades del profesor para el tratamiento de la diversidad, serán las siguientes: a) Conocimiento de las preconcepciones del alumno. b) Evaluación de su realidad psicomotriz. c) Adaptación de las actividades en función de las capacidades de cada alumno. d) Composición de grupos de trabajo heterogéneos. e) Planteamiento de tareas individuales para poder prestar atención a los que más lo necesitan.

Las actividades de los alumnos para el tratamiento de la diversidad, serán las siguientes:

- De recuperación: Programadas para los alumnos que no han alcanzado los objetivos perseguidos. Podrían ser algunas de las ya utilizadas, descompuestas en otras más simples o planteadas de distinta forma. La evaluación nos orientará para la elección más conveniente en cada caso.

- De ampliación: Estarían incluidas en el grupo de las actividades de desarrollo y permiten llegar a niveles de contenidos superiores. Pueden ser actividades de investigación libre, ejercicios problema, habilidades motrices no complejas, etc.. Estas actividades permiten al profesor atender más individualizadamente a los alumnos que lo necesiten.

Si el alumno presenta mayores dificultades para alcanzar las capacidades mínimas, se diseñarán, en colaboración con el Departamento de Orientación y los profesores de Educación Especial, las adaptaciones curriculares más o menos significativas según los casos.

En los contenidos actitudinales aparecen referencias a la tolerancia y al respeto por las diferencias individuales y por las opiniones de los otros. Este respeto debe ser matizado para que no se convierta en aceptación y, como consecuencia, potenciador de situaciones discriminatorias. En efecto, con demasiada frecuencia, los profesores aceptamos las diferencias iniciales observadas en las posibilidades de los alumnos como expresión de su mayor o menor "capacidad", lo que produce expectativas distintas hacia esos alumnos y, finalmente, una profundización de las diferencias iniciales y la aceptación del fracaso por los propios afecta

Adaptaciones curriculares

Todas las Adaptaciones Curriculares son gestionadas desde el Departamento de Orientación. El profesor de E.F que imparte clase al alumno junto a la P.T. confeccionan conjuntamente la ficha correspondiente a su adaptación curricular.

Indicar al respecto que todas las Adaptaciones Curriculares constan en el Departamento de Orientación y en el Expediente Personal de cada alumno.

Las Actividades de refuerzo responderán a las necesidades de un miembro del grupo o del grupo-clase. Una vez analizado cada grupo u alumno y contenido que se esté desarrollando se concretarán estas. En términos generales las consideraremos de:

1- "ampliación" cuando la necesidad es positiva. En este caso se demanda más cantidad o más complejidad de la actividad que estemos desarrollando.

2- Por ejemplo en resistencia más tiempo de carrera, en voleibol mas toques de dedos

3-"recuperación" cuando la necesidad es negativa, es decir, no se supera la propuesta inicial se demandará menor complejidad o menor cantidad. Por ejemplo en resistencia menos tiempo de carrera, en voleibol menos toques de dedos. Como paso previo para que pueda alcanzar los objetivos que se persiguen

4-"modificación" cuando se adapta un aspecto del contexto para conseguir la participación más integrada de una persona con algún límite temporal. Dependiendo de las características del alumno, como ejemplo permitir realizar dos toques de dedos seguidos en vez de limitárselo a uno.

Alumnos con discapacidades.

Ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos. Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Distinguiremos entre:

Alumnos con discapacidad física grave y permanente: Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podríamos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos se centrará tanto en los contenidos adaptados como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo: a) Realización de la hoja de exento, y trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros. b) Elaboración de apuntes para sus compañeros. c) Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros. Colaborar en la organización y colocación y recogida de material. d) Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación. e) En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos:

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (soplo fisiológico, escoliosis, asma, etc.) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso propondremos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado. Este programa lo llevaría a cabo en el aula al mismo tiempo que sus compañeros realizan el suyo correspondiente.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase.

Resumiendo: Tendrán la obligación de acudir a las clases, recogerán en un cuaderno las actividades realizadas por sus compañeros, realizarán trabajos sobre los contenidos trabajados en el trimestre y podrán llevar un plan de trabajo adaptado a sus posibilidades. Podrán colaborar con el Departamento, en la medida de sus capacidades, lo que permitirá que se les valore, además de aptitudes, actitudes.

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

En este apartado **no habrá alumnos pendientes** debido a que están en el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria

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

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

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

Nombre	Inicio	Fin
PATINAJE SOBRE HIELO EN LA PISTA DE HIELO	08/09/2025	22/06/2026
Actividad de patinaje sobre hielo en el Polideportivo Lobete, dentro de la campaña de iniciación y perfeccionamiento al patinaje que promueve logroñodeporte		
CAMPUS MULTIDEPORTE	08/09/2025	22/06/2026
Realizar Juegos y Actividades multideportivas con el alumnado del ciclo de actividades deportivas de la Laboral, tanto en el Adarraga como en las Instalaciones del Instituto.		
SALIDA DE SENDERISMO	08/09/2025	22/06/2026
Practica de painaje sobre hielo a traves de las campañas escolares que ofrece Logoñodeporte en el Polideportivo Lobete		
JUEGOS ALTERNATIVOS y MEJORO MI CONDICION FISICA EN EL ENTORNO ESCOLOAR	08/09/2025	22/06/2026
Realización de atcvidades relacionadas con la asignatura aprovechando el entorno próximo del Instituto		
SALIDA A LA NIEVE PARA ESQUIAR	08/12/2025	30/04/2026
Participacion en la campaña de promoción de Esquí que pormueve el Gobierno de la Rioja en Valdezcaray		

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 compentecias.

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:	34,40%
Pruebas de ejecución:	36,35%
Presentación de un producto:	10,00%
Revisión del cuaderno o producto:	14,33%
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	4,92%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 1º de ESO). 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
21-01-2025	1.- BALONMANO I	15
09-09-2025	2.- JUEGOS POPULARES Y ALTERNATIVOS	10
09-09-2025	3.- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA	3
23-09-2025	4.- DIARIO DE LA ASIGNATURA/CUADERNO COMO BASE TEÓRICA	60
09-10-2025	5.- TRABAJAMOS NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS	8
14-10-2025	6.- ¿CUANTO AGUANTAMOS CORRIENDO?	8
07-01-2026	7.- EVALUAMOS NUESTRAS CUALIDADES FISICAS: ¿COMO ESTOY?	5
17-02-2026	8.- EXPRESAMOS: REPRESENTAMOS UN COMIC, ESCENIFICAMOS....	9
04-03-2026	9.- FÚTBOL I	12
09-09-2026	10.- ACTITUD, HIGIENE Y PARTICIPACIÓN EN CLASE	60

1.- BALONMANO I (15 PERIODOS)

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

APRENDEMOS A JUGAR A BALONMANO

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. • Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. • Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido. Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.1 • Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso. Vinculados con el criterio de evaluación 2.2 • Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. • Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. • Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. • Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual: •Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción, protección pelota, lanzamiento. • Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuasión de pase disuasión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil. Vinculados con el criterio de evaluación 2.3 • Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. • Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. • Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 • Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivasdesarrolladas durante el curso. • Lógica interna, fases y principios estratégicos. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 • Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. • Funciones de arbitraje deportivo. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 • Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo

individual y grupal. • Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 • Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. • Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. • Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Demostrar haber adquiridos los conocimientos mínimos sobre Balonmano tanto a nivel teórico como práctico y el haber participado activamente de la Unidad Didáctica.

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 e n s u ejecución, l a s 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 d e 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 u n a 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

Exposición y práctica de los distintos gestos del Balonmano, por medio de juegos, ejercicios y actividades para adquirirlos lo mas variados posibles.

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	Observación del alumnado	1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (2) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (2) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Examen teórico de Balonmano/ Trabajo, diario teórico	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (2) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (2) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Prueba práctica basada en las habilidades adquiridas	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (2) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (2) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

2.- JUEGOS POPULARES Y ALTERNATIVOS (10 PERIODOS)

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

JUEGOS DE TODA LA VIDA

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.3 • Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. • Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. • Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 • Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. • Lógica interna, fases y principios estratégicos. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 • Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 • Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. • Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 • Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. • Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz. Vinculados con el criterio de evaluación 4.1 • El juego: concepto y clasificación. Juegos motores, lúdicos y recreativos. • Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestaciones de la interculturalidad. • Conocimiento y práctica de diferentes juegos, deportes populares y tradicionales, danzas de la comunidad y de otros lugares. • Investigar y valorar el origen de nuestros juegos tradicionales y autóctonos. Diferencias con la práctica actual. Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Vinculados con el criterio de evaluación 5.1 • Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. • Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje. • Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua. • Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural. • Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro. • Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la

naturaleza. • Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Participación y desarrollo en los juegos populares utilizados y correcta participación y comportamiento en las actividades marcadas.

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.

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:

Nombre de la actividad

Práctica de JJ: PP., como parte del inicio de curso, conocimiento de los miembros de la clase y cohesión del grupo.

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	Observación del grupo	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1) 4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (2)

3.- PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA (3 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 0 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

4.- DIARIO DE LA ASIGNATURA/CUADERNO COMO BASE TEÓRICA (60 PERIODOS)

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

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 • Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • Práctica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial • Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas • Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. • Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. • Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a latoma de pulsaciones. • Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado deesfuerzo. • Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud • Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad • Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 • Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud • Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura • Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración • Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general. • Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda) Vinculados con el criterio de evaluación 1.4 • Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas • Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich, • Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento... • Elementos de un botiquín de urgencia Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.1 • Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. • Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 • Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivasdesarrolladas durante el curso. • Lógica interna, fases y principios estratégicos. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 • Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. • Funciones de arbitraje deportivo. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco dela actividad física.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

L@s alumn@s deberán entregar un diario en el que irán explicando lo que se hace en cada sesión de Ed. Física, explicando los ejercicios, juegos, actividades, test ... Y también la teoría que se vaya dando durante el curso. Este diario se recogerá y corregirá cada evaluación siendo el 20% de la nota de la evaluación.

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 e n s u ejecución, l a s 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 d e 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.

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

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

Nombre de la actividad

Recogida del diario que han ido realizando cada día que había sesión.

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	Diario de la asignatura	1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (1) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual. (1)

5.- TRABAJAMOS NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS (8 PERIODOS)

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

CONOCEMOS NUESTRAS CAPACIDADES FÍSICAS

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 • Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • Práctica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial • Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas • Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. • Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. • Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a latoma de pulsaciones. • Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado deesfuerzo. • Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud • Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad • Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 • Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud • Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura • Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración • Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general. • Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda) Vinculados con el criterio de evaluación 1.4 • Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas • Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich, • Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento... • Elementos de un botiquín de urgencia Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. • Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. • Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido. Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Que vayan adquiriendo conocimientos y metodos de trabajo para conocer y diferenciar las distintas capacidades físicas

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.

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

Nombre de la actividad

Conocimiento y práctica de la Flexibilidad

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	Observación de la participación y actitud por parte del alumnado	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1)

Nombre de la actividad

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Conocimiento y práctica de la Fuerza	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1)

Nombre de la actividad

Conocimiento y práctica de la Resistencia

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	Observación de la participación y actitud por parte del alumnado	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1)

Nombre de la actividad

Conocimiento y práctica de la Velocidad

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	Observación de la participación y actitud por parte del alumnado	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1)

6.- ¿CUANTO AGUANTAMOS CORRIENDO? (8 PERIODOS)

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

¿CUÁNTO PUEDO CORRER?

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 • Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • Práctica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial • Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas • Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. • Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. • Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones. • Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo. • Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud • Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad • Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Aguantar corriendo durante 15' / Progresar en la mejora de la resistencia durante el primer trimestre aumentando el volumen semana a semana

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.

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

Nombre de la actividad

Conocer la manera correcta de correr, conocer como reacciona nuestro cuerpo por medio de las pulsaciones, e ir mejorando poco a poco.

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	Correr durante 15' si aguantamos o hasta donde podamos./ Avanzar a lo largo del trimestre en el tiempo de trabajo de la resistencia	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1)

7.- EVALUAMOS NUESTRAS CUALIDADES FÍSICAS: ¿COMO ESTOY? (5 PERIODOS)

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

COMO VALORAR NUESTRO ESTADO FÍSICO

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 • Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • Práctica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial • Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas • Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. • Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. • Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones. • Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo. • Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud • Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad • Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 • Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud • Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura • Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración • Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general. • Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda) Vinculados con el criterio de evaluación 1.4 • Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas • Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich, • Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento... • Elementos de un botiquín de urgencia Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. • Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. • Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido. Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Se realizarán Test de condición física de las distintas Cualidades Físicas

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.

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)
Pruebas de ejecución	TEST FÍSICOS	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1)

8.- EXPRESAMOS: REPRESENTAMOS UN COMIC, ESCENIFICAMOS.... (9 PERIODOS)

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

REPRESENTAMOS ,ESCENIFICAMOS UNA HISTORIA

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

Saberes básicos Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz. Vinculados con el criterio de evaluación 4.3 • Uso de técnicas específicas de expresión corporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico. • Práctica y conocimiento de actividades circenses. • Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. • Práctica de actividades rítmico – musicales con carácter expresivo, de manera individual y colectiva (percusión corporal, coreografías, bailes...). • El cuerpo como instrumento expresivo: postura, gesto y movimiento. • Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. • Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

COMPOSICIÓN FINAL, Representación de un comic, tebeo de Mortadelo y Filemón por parejas o trios. Representación de Historias y narraciones.

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

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:

Nombre de la actividad

Realización de una representación teatral sobre la historieta de cómic que les ha tocado o escenificar una situación en base a una historia o argumento creado y revisado por el profesor

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	El aprovechamiento de las clases para su trabajo	4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (1) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (1)
Presentación de un producto	Realización de su obra elegida y creada por ellos	4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. (1) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (1)

9.- FÚTBOL I (12 PERIODOS)

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

INICIACIÓN AL FÚTBOL

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 • Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. • Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.2 • Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. • Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. • Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. • Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual: •Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción, protección pelota, lanzamiento. • Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuasión de pase disuasión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil. Vinculados con el criterio de evaluación 2.3 • Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). • Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. • Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. • Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 • Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivasdesarrolladas durante el curso. • Lógica interna, fases y principios estratégicos. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 • Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. • Funciones de arbitraje deportivo. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco dela actividad física. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 • Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. • Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 • Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas

aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. • Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. • Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Deberán realizar una serie de gestos técnicos básicos de Fútbol.

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 e n s u ejecución, l a s 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 u n a 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

Aprendizaje de gestos técnicos, tácticos y reglamentarios del Deporte.

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Procedimiento 1	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Examen práctico	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1)

10.- ACTITUD, HIGIENE Y PARTICIPACIÓN EN CLASE (60 PERIODOS)

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

COMO NOS COMPORTAMOS EN CLASE Y COMO PARTICIPAMOS

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

Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 • Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud • Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura • Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración • Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general. • Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda) Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • 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. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 • Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. • Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. • Funciones de arbitraje deportivo. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 • Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. • Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 • Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. • Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. • Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Vinculados con el criterio de evaluación 5.1 • Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. • Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje. • Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua. • Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural. • Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro. • Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza. • Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Actitud, comportamiento y buen desempeño y colaboración en todas las sesiones.

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 e n s u ejecución, l a s 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 d e 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 u n a 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.

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según e l entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y a l 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:

Nombre de la actividad

ACTITUD POSITIVA EN LA CLASE, buen comportamiento, participación activa de las actividades, escucha activa, colaborar con compañeros y el profesor, ..

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación y anotación diaria	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (2) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (2) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (2) 4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (2) 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...). (2)

Nombre de la actividad

INDUMENTARIA CORRECTA E HIGIENE: Traer la ropa adecuada para la práctica deportiva, zapatillas de deporte correctamente atadas, Y mantener unos mínimos hábitos de higiene.

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	Procedimiento 1	1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (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.	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.	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.	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.	1
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	1

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

calificación Educación Física =

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

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

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

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.	1
1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.	1
1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.	1
1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1
1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, 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.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1
2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	1
2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	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.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	1
4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	1
4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	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 practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.	1
5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.	1

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

calificación CE5 =

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

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".