

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º BACH 25/26 EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física - 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología

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

- Santiago Manzanedo Antón
- José García Diéguez

PROCEDIMIENTO PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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 estanquen 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 afectados.

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

Al ser alumnos nuevos en Bachillerato, no pueden tener materias pendientes todavía.

Pero para los alumnos con esta pendiente en segundo de bachillerato se realizara lo siguiente;

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES:

✓ Coordinación del Programa:

Cuando hay alumnos/as que no han superado la asignatura en cursos anteriores, el responsable de la actuación e información del seguimiento la llevará a cabo el profesor/a que le esté impartiendo clase en el curso actual. La Jefatura de Departamento llevará a cabo la coordinación del programa.

✓ Plan de Recuperación de Pendientes:

Se establece una Plan de Recuperación de Pendientes que consiste en informar al alumnado y a las familias de las pautas de actuación, actividades y tareas que deberán realizar para el seguimiento de dicho alumnado. El alumnado que haya promocionado de curso y tengan la asignatura de Educación Física pendiente puede superar la materia de dos modos:

- a) Realizando una serie de actividades, pruebas, trabajos y/o exámenes que el profesor/a responsable determinará e

informará a los alumnos/as en cada evaluación.

b) Superando la 1ª y 2ª Evaluación de la asignatura durante el curso vigente, siempre y cuando las consecuciones de los objetivos del curso actual engloben los objetivos del curso anterior.

La convocatoria a las pruebas de pendientes se realizará mediante un escrito en la plataforma de Teams y/o con la entrega en mano al alumno de una ficha en la que se indiquen todas las actividades, pruebas, trabajos y/o exámenes que tiene que realizar o presentar en las fechas señaladas de recuperación.

Dentro de los criterios de calificación en la recuperación de las materias pendientes, se tendrá en cuenta (además de las tareas, pruebas, trabajos y/o exámenes) la actitud y trabajo diario del alumnado a lo largo del presente curso.

Los alumnos de **2º de Bachillerato** con la asignatura pendiente del curso anterior seguirán el Plan de Recuperación de Pendientes. Hay que considerar, que en esta etapa se da una situación especial, dado que en 2º de Bachillerato no se cursa educación física como asignatura obligatoria. El alumnado que promocione al curso siguiente con la materia suspensa, tendrá un informe final elaborado por el profesor/a que le impartió la asignatura. Este documento servirá de referencia al coordinador de las pendientes para el seguimiento de estos alumnos/as. En éste seguimiento se tendrán en cuenta las características individuales del alumno/a así como aquellos otros aspectos que han podido tener relevancia en la no superación de la materia, en cada caso, se establecerán las oportunas medidas, actividades y pruebas para superar los contenidos del curso anterior.

El alumnado que promocione sin haber superado el área de Educación Física seguirá un programa individualizado de refuerzo destinado a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y deberá superar la evaluación correspondiente a dicho programa.

Corresponde al Departamento de Educación Física la organización de estos programas de refuerzo. De su contenido se informará al alumnado al comienzo del curso escolar.

Puesto que la materia de Educación Física está presente en todos los cursos de la ESO, el profesorado responsable de llevar a cabo estos programas será el profesorado de la materia en curso actual que imparta al alumnado que tenga esos aprendizajes no adquiridos de cursos anteriores.

Actividades de recuperación para superar la materia

Se indicaran en documento individualizado para cada alumn@.

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
SENDERISMO POR LA RIOJA	01/10/2025	08/06/2026
Ruta de senderismo por los la Sierra Riojana		
OREINTACIÓN	01/10/2026	28/05/2026
Carrera de Orientación por el Parque del Ebro. Fechas a determinar		
RUTA EN BICI	01/10/2026	28/05/2026
Realizar un recorrido en Bici por los alrededores, uso, manejo y práctica de la bici. Fechas a determinar		
PATINAJE SOBRE HIELO	01/10/2026	28/05/2026
Patinaje sobre hielo en el polideportivo Lobete		
ESQUI	01/10/2026	30/04/2026
Salida de esquí, tanto iniciación como perfeccionamiento, un par de días en el Pirineo, fechas a determinar		

OBSERVACIONES GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN

Teniendo en cuenta que la mayoría del alumnado es nuevo en el centro, el profesor valorará el grado de madurez grupal e individual para poder desarrollar aprendizajes más autónomos. En función del nivel de las habilidades físicas y deportivas, así como de la capacidad para adquirir nuevos aprendizajes y aplicar los ya adquiridos, se propondrá una metodología más dirigida, basada en la búsqueda o el descubrimiento guiado. Con ello se pretende evolucionar progresivamente hacia un aprendizaje más autónomo, adaptado a las posibilidades tanto del alumno/a como del grupo. El profesor explicará a cada grupo, previo análisis de este, la forma de trabajar y la metodología a seguir. Este enfoque flexible permitirá ajustar las estrategias didácticas al ritmo real de evolución del grupo, favoreciendo una transición gradual hacia la autonomía en el aprendizaje. Además, se fomentará un clima de confianza y participación activa, que permita al alumnado implicarse en su propio proceso de aprendizaje, desarrollando no solo competencias motrices, sino también habilidades sociales y emocionales esenciales para el trabajo cooperativo.

A los aspectos propios y específicos de la asignatura —como las condiciones físicas del alumnado, incluyendo posibles problemas cardiorrespiratorios o músculo-articulares— hay que añadir la creciente diversidad del alumnado y la problemática emocional cada vez más acentuada y generalizada que presentan. Esta realidad, muy distinta en cada grupo, obliga a abordar los objetivos de forma diferenciada en cada una de ellos,

adaptando tanto las actividades como las metodologías empleadas en cada grupo. Esto supone que se puedan realizar actividades y metodologías diferentes en cada grupo para alcanzar los mismos objetivos para todos ellos. Esta atención a la diversidad no solo responde a criterios pedagógicos, sino que garantiza una intervención educativa más inclusiva, equitativa y significativa para todo el alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	9,37%
Procesos de diálogo/Debates:	1,09%
Pruebas de ejecución:	10,95%
Presentación de un producto:	30,63%
Revisión del cuaderno o producto:	11,98%
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	2,99%
Composición y/o ensayo:	9,12%
Trabajo monográfico o de investigación:	23,88%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así como el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
08-09-2025	1.- TRABAJO INVESTIGACIÓN/ TORNEO RECREO o ELABORACIÓN CONTENIDOS TEÓRICOS COMO SOPORTE DE LA ASIGNATURA	24
08-09-2025	3.- JUEGOS COOPERATIVOS Y DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO	6
09-09-2025	2.- ACTITUD, HIGIENE Y PARTICIPACIÓN EN CLASE	60
21-10-2025	4.- MEJORO MI CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	22
25-11-2025	7.- APRENDO, APLICO Y ENSEÑO LOS DEPORTES	40
06-01-2026	6.- ME EXPRESO CREATIVAMENTE	20
03-02-2026	5.- MEJORO Y VALORO MI CONDICIÓN FÍSICA	30
10-03-2026	8.- ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL	10
24-03-2026	9.- JUEGOS, DEPORTES ALTERNATIVOS Y JUEGOS POPULARES	30

1.- TRABAJO INVESTIGACIÓN/ TORNEO RECREO o ELABORACIÓN CONTENIDOS TEÓRICOS COMO SOPORTE DE LA ASIGNATURA (24 PERIODOS)

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

TRABAJO INDIVIDUAL DE INVESTIGACIÓN / ELABORACIÓN- RESUMEN CONTENIDOS TEORICO / ORGANIZACIÓN DE TORNEOS EN RECREOS

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

El profesor en función de las posibilidades que vea en el grupo propondrá al alumnado una de estas posibilidades: 1) Realizar unos resúmenes o trabajos como apoyo a los contenidos dados en clase trimestralmente (Deportes colectivos: baloncesto, voleiball, bádminton, palas como deportes alternativos, expresión corporal, primeros auxilios, entrenamiento, condición física, alimentación u otros como contenidos de ampliación o investigación). 2) Un trabajo individual de investigación relacionado con cualquier actividad física que no se haya dado en la ESO es decir, que aprendan algo nuevo que les motive porque ellos elijan el tema o . Dependiendo de la opción tendrán cada trimestre o todo el curso para realizarlo. Estos temas pueden ser: Deportes aventura, Nutrición, yoga, Pilates, Danza clásica, 3) Organizar un Torneo de un deporte en el recreo para sus compañeros del Centro; ocupándose de todo Publicidad, información inscripciones, calendario de los partidos, arbitrajes, clasificaciones, ... recogiendo todo en una memoria final. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas. Postura óptima. Factores condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y recomendaciones para la mejora. Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias). Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos. Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras. Vinculados con el criterio de evaluación 1.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada. Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados Elementos básicos de un botiquín de urgencia. Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz. Vinculados con el criterio de evaluación 4.1 Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución. Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Vinculados con el criterio de evaluación 5.1 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. Vinculados con el criterio de evaluación 5.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la

del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Dependiendo de la opción propuesta por el profesor entre las tres opciones o de una mezcla de ellas. Siempre se informará al alumnado previamente 1)Opción 1 Trabajo escrito o en formato digital (pwp, videotutorial, ...) en el caso de que hayan optado por el TRABAJO DE INVESTIGACIÓN. 2)Opción 2 :Dossier con toda la documentación: Carteles, calendario, clasificaciones y fotos, ... sobre el desarrollo del TORNEO. 3) Resúmenes sobre los contenidos teórico prácticos trabajados en clase u otros propuestos por el alumnado en función de motivaciones e intereses

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

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

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

Nombre de la actividad

Trabajo de Investigación/ Elaboración de contenidos teóricos como soporte básico de la asignatura

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo escrito o formato digital / Elaboración trabajos/ resumen de contenidos teóricos	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (1) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (2) 1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (2) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (2) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (2)

3.- JUEGOS COOPERATIVOS Y DINÁMICAS DE CONOCIMIENTO (6 PERIODOS)

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

JUEGOS COOPERATIVOS Y DINAMICAS DE CONOCIMIENTO/ ELABORO MIS SESIONES CADA VEZ CON MAYOR AUTONOMIA

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

Se realizarán actividades de conocimiento y juegos cooperativos debido a que prácticamente la totalidad de los alumn@s de nuestro Bachillerato vienen de otros Centros y no se conocen. Con esto pretendemos establecer un mejor clima y crear ambiente de grupo, ayudados por las características de nuestra materia..
SABERES BÁSICOS: 1.1 Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables. 1.7 Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal 3.3 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas)
METODOLOGÍA Será una metodología desenfadada y fomentando sobre todo la participación y comunicación entre los miembros del grupo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Relacionarse socialmente y conocer a sus compañeros a través del mundo motriz. Participación activa en dichas propuestas.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

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

Nombre de la actividad

Juegos cooperativos variados / Actividades autónomas de juegos grupales

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	Observar la participación y actitud del alumno	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de 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, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)
Procesos de diálogo/Debates	Puesta en común	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de 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, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)

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

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

ASISTENCIA, PARTICIPACIÓN Y COLABORACIÓN EN EL GRUPO CLASE

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

Está SAP estará presente durante todo el curso en cada una de las clases que haya, independientemente del contenido presentado en ella. Se observara la asistencia, participación e implicación, comportamiento, ... de los alumn@s. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusion de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Actitud positiva y esfuerzo ante las actividades propuestas. Participación y Colaboración con compañer@s y profesor Hábitos de higiene personal. Indumentaria adecuada para la práctica deportiva.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

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

Nombre de la actividad

BUENAS PRÁCTICAS/PRACTICAS SALUDABLES

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	1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1)

4.- MEJORO MI CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD (22 PERIODOS)

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

CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE

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

Descripción de la situación: Con esta situación de aprendizaje intentaremos que conozcan las Cualidades físicas y las puedan utilizar en su vida diaria con mejora para su salud. Lo haremos dependiendo de las posibilidades del grupo/alumno por medio una de estas dos opciones o combinación de las dos: 1) Opción de sesiones prácticas expuesta por el profesor en las cuales se hablarán de las 4 C.F. haciendo ejercicios, juegos, actividades diciéndoles que es lo que se trabaja, como, A parte ello por grupos deberán realizar un trabajo escrito sobre la C.F. que les corresponda, investigando y juntándose para plasmarlo en el papel, con distintos apartados que deberán ir rellenando. Y por último pasaran a exponer una sesión a sus compañer@s sobre su cualidad física. Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje: Será el trabajo escrito y su posterior puesta en práctica 2) Opción 2 Desarrollo de actividades y ejercicios adaptados al nivel del alumnado desarrollando las cuatro cualidades físicas básicas, avanzando una vez que conozcan las pautas de intensidad, volumen y ejecución correcta hacia la elaboración de su propio plan de desarrollo de su Condición Física. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características. Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión. Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias). Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones. Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal. Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas) Metodologías a utilizar (atendiendo a la diversidad): Exposición y asignación de tareas para la parte inicial dada por el profesor de distintos ejemplos, teoría y actividades relacionadas con el trabajo a realizar por los alumnos Aprendizaje Cooperativo, fomentando el trabajo en equipo para la realización del trabajo teórico, que investiguen, colaboren y puedan sacar la información para aprender sobre dicha cualidad física. Aprendizaje servicio, puesto que cada grupo va a compartir con sus compañer@s lo aprendido en el trabajo realizando una clase práctica sobre su cualidad física para sus compañeros.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El profesor valorará el grado de la madurez grupal grupal e individual para poder desarrollar aprendizajes mas

autónomos, y dependiendo del nivel de las habilidades físicas y deportivas y la capacidad del aprendizaje de nuevas y aplicación de las adquiridas el profesor propondrá una metodología más dirigida o mediante la búsqueda. Con la idea de ir evolucionando hacia un aprendizaje más autónomo en función de las posibilidades tanto del alumno/a como del grupo. El profesor explicará a cada grupo, previo análisis, la forma de trabajar y la metodología a seguir y su participación e implicación en las mismas a través de una de estas dos opciones o combinación de ellas.

Opción 1) Trabajo teórico grupal de la C. F. que les ha tocado o han elegido: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad. Clase práctica impartida para sus compañeros.

Opción 2) Realización de las actividades propuestas por el profesor de cada una de las cualidades físicas a trabajar y progresivamente, una vez que el alumnado vaya adquiriendo aprendizajes serán estos los que vayan elaborando sus actividades de trabajo supervisadas por el profesor.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

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

Nombre de la actividad

Sesiones prácticas a modo de ejemplo de cada una de las Cualidades Físicas Básicas: FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y VELOCIDAD. Aplicar métodos, técnicas, sistemas de desarrollo así como principios de entrenamiento en el desarrollo de las CFB

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	Participación y colaboración entre compañeros	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (1) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de 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, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)

Nombre de la actividad

TRABAJO GRUPAL ESCRITO/PRÁCTICO SOBRE CUALIDAD FÍSICA / ELABORACIÓN DE CONTENIDOS TEÓRICOS/PRACTICOS SOBRE LA CONDICIÓN FISICA Y LAS CUALIDADES FISICAS

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	RUBRICA	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (2) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión y comentarios del trabajo con los miembros del equipo, dejándoles una semana mas para que lo mejoraran sabiendo en lo que habian fallado.	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (2) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)

Nombre de la actividad

REALIZACIÓN DE UNA CLASE PRÁCTICA PARA EL RESTO DE COMPAÑEROS SOBRE LA CUALIDAD FÍSICA QUE HAN TRABAJADO O REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL PROFESOR Y LA ELABORACIÓN AUTONOMA DE ESTAS PROGESIVAMENTE BAJO LA SUPERVISIÓN DEL 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)
Presentación de un producto	RUBRICA DE OBSERVACIÓN	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (3) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1)

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento 1	

7.- APRENDO, APLICO Y ENSEÑO LOS DEPORTES (40 PERIODOS)

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

TRABAJO GRUPAL/INDIVIDUAL SOBRE DEPORTES Y PUESTA EN PRÁCTICA PARA MEJORA DE MIS HABILIDADES ESPECÍFICAS

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

Lo haremos dependiendo de las madurez y formación del grupo/alumno dependiendo en cuanto a las posibilidades de trabajar y aprendez de forma mas autónoma o guiada una de estas dos opciones o combinación de las dos a))Opción 1. Se dividirán en 6 grupos de alumnos a su elección, para elegir y realizar un trabajo escrito sobre él, siguiendo un guion dado por el profesor. Que luego pasaran a exponer y enseñar el deporte elegido a sus compañ@s o b))Opción 2. Desarrollo de actividades y ejercicios adaptados al nivel del alumnado desarrollando la habilidad específica trabajada, avanzando una vez que conozcan las técnicas ,correcta hacia la elaboración de su propio plan de ejercicios individuales y grupales para mejorar las habilidades. Se les evaluará a través de exámenes prácticos de las habilidades trabajadas en clase y a través de la elaboración de planes de mejora individual y grupal a través de trabajos teórico-prácticos. Las habilidades específicas a trabajar van a ser, volleyball, baloncesto, badminton como deporte reglado así como otras que puedan proponer ellos segun intereses 2) Saberes Básicos: Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas. Vinculados con el criterio de evaluación 1.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada. Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal. Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones. Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar). Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Vinculados con el criterio de evaluación 2.2 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Vinculados con el criterio de evaluación 2.3 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. Comportamiento

personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las Metodología utilizada, libre elección del Deporte a desarrollar. Aprender y utilizar técnicas de trabajo en grupo. Utilizar técnicas de consenso entre todos para sacar adelante la tarea. Descubrimiento guiado y Asignación de tareas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El profesor valorará el grado de la madurez grupal e individual para poder desarrollar aprendizajes mas autonomos, y dependiendo del nivel de las habilidades específicas y deportivas y la capacidad del aprendizaje de nuevas y aplicación de las adquiridas el profesor propondrá una metodología mas Dirigida o Mediante la búsqueda. Con la idea de ir evolucionando hacia un aprendizaje más autonomo en función de las posibilidades tanto del alumno/a como del grupo . El profesor explicará a cada grupo previo de este análisis la forma de trabajar y la metodología a seguir y su participación e implicación en las mismas a través de una de estas dos opciones o combinación de ellas.

Opción 1) Trabajo teórico grupal del deporte que les ha tocado o han elegido: Clase práctica impartida para sus compañeros.

Opción 2) Realización de las actividades propuestas por el profesor de cada una de las actividades específicas a trabajar y progresivamente, una vez que el alumnado vaya adquiriendo aprendizajes serán estos los que vayan elaborando sus actividades de trabajo supervisadas por el profesor. Deportes a trabajar: voleibol, baloncesto, bádminton, raquetas y otros atendiendo a las motivaciones e intereses del alumnado

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Trabajo escrito grupal o Exámen práctico individual-grupal aplicando habilidades específicas aprendidas: Baloncesto, Voleibol, Bádminton. Palas y elegido por el alumno

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento 1	2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (1) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

Nombre de la actividad

Exposición del Deporte elegido a sus compañeros a lo largo de 2 sesiones/ Realización de las sesiones prácticas de diferentes habilidades específicas: Baloncesto, Voleibol, Deportes Raqueta(Badminton, palas..) y otras propuestas por el alumnado.

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 las clases y toma de notas	
Presentación de un producto	Producto final	3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (2) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (2) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (2)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del trabajo y comentarlo con los miembros del grupo o con cada alumno/a	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (1) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

6.- ME EXPRESO CREATIVAMENTE (20 PERIODOS)

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

EL PELICULÓN / PROYECTO MI EXPRESIVIDAD CON CREATIVIDAD

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

Se plantean dos opciones 1) Realizaran una película por grupos en la que realizaran todo el proceso, tema, argumento, personajes, rodaje hasta completar el producto final. 2) Elección entre una propuesta de actividades que ayuden al alumnado a mejorar su expresividad, en función de los conocimientos previos y posibilidades las elegirán y desarrollan creando un producto final individual o grupal. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusion de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal. Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.3 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas) Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz. Vinculados con el criterio de evaluación 4.2 Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...). Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas. Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Una de estas dos en función de la opción propuesta pro el profesor

1) Guion completo escrito de su película actividad creativa elegida. Banda sonora opcional. Película completa en DVD u otro tipo de formato.

2) Elaboración de un producto utilizando las posibilidades de expresión individual o grupal eligiendo entre una propuesta de actividades expresivas.

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

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

detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

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

Nombre de la actividad

EL PELICULÓN / EILJO MI ACTIVIDAD EXPRESIVA CREANDO UN PRODUCTO EXPRESIVO INDIVIDUAL O GRUPAL

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Composición y/o ensayo	Guion escrito	3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1) 4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (1) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (2)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Película / Actividad expresiva	3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (1) 4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (1) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (2)

5.- MEJORO Y VALORO MI CONDICIÓN FÍSICA (30 PERIODOS)

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

VALORACIÓN CONDICIÓN FÍSICA / MEJORO MI CONDICIÓN FÍSICA

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

Se realizarán tests o actividades adaptadas a su nivel para valorar su Condición Física explicándolos y practicándolos. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética. Vinculados con el criterio de evaluación 1.5 Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones. Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realización de los test propuestos./ Realización de actividades para mejorar mi condición Física

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

Nombre de la actividad

Tests de Condición Física / Mejoro mi condición física en función de mis posibilidades

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	Realización de los tests o pruebas / Actividades de mejora de la Condición Física	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (2) 1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (2)

8.- ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL (10 PERIODOS)

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

APRENDER A NO PERDERME / CONCEPTOS BÁSICOS TÓRICOS DE ORIENTACIÓN

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

Conocer y comprender el uso dimer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1~ Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.1~ Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.~ Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar). Vinculados con el criterio de evaluación 2.2~ Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1~ Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2~ Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.~ Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. Vinculados con el criterio de evaluación 5.1~ Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.~ Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.~ Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.~ Organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.~ Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, ...) Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología,) Vinculados con el criterio de evaluación 5.2~ Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.~ Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.~ Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Plano de Orientación de la instalación deportiva. Realización de la Carrera de Orientación de manera individual. Dependiendo de atunomía y madurez del grupo para desarrollar actividades en el parque y para evitar situaciones de riesgo se orientara hacia el conocimiento de conceptos téoricos básicos de orientación y la aplicación práctica se desarrollará en un espacio mas o menos acotado o no se realizará si el profesor así lo considera.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

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

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

Nombre de la actividad

DEPORTE DE ORIENTACIÓN Y/ O CONOCIMIENTOS TEÓRICOS BÁSICOS DE ORIENTACIÓN

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Mapa realizado	1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales. (1) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (1) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Carrera de Orientación/ Conocimiento conceptos básicos de orientación	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (1) 1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (1) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (1) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (1)

9.- JUEGOS, DEPORTES ALTERNATIVOS Y JUEGOS POPULARES (30 PERIODOS)

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

MOVÁMONOS JUGANDO / PRACTICO DEPORTES ALTERNATIVOS: BADMINTON RECREATIVO, PALAS....

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

Conoceremos y practicaremos distintos juegos para movernos divirtiéndonos. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas. Vinculados con el criterio de evaluación 1.7 Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito. Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades. Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula. Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal. Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. Cuidado y respeto por el material y las instalaciones. Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 2.1 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar). Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Vinculados con el criterio de evaluación 2.4 Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición. Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz. Vinculados con el criterio de evaluación 4.1 Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución. Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

En docente elegirá una de estas dos opciones o una mezcla de las dos según considere en función de las habilidades y destrezas 1) Participación e implicación en los juegos y actividades. Sugerencia de variantes para esos juegos. 2) Si lo considera el profesor según el nivel del alumnado la realización de exámenes prácticos donde demuestren sus habilidades alcanzadas con las actividades trabajadas en clase palas y bádminton.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y 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

Juegos alternativos / Bádminton Recreativo ,Palas, etc...

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	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Sugerir variantes para mejorar los juegos	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (1) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (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.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	2
2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2
3.- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	2
4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	2
5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	2

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

calificación Educación Física =

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

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

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

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	
1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos.	1
1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios.	1
1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	1
1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	1
1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales	1
1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	1
1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones	1
2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	1
2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	1
2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	
3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas.	1
3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	1
4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	
4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	1
4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	1
5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	
5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes.	1

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

ponderada:

calificación CE5 =

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

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".