

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2º BACHILLERATO 25/26 EDUCACIÓN FÍSICA

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

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

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2025

Finalización aproximada: 22-06-2026

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 estancquen 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

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

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2023-24

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. El alumnado que promocioe 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 promocioe 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 EN LA RIOJA	08/09/2025	18/05/2026
Realizar una ruta de senderismo por la Sierra Riojana		
PATINAJE SOBRE HIELO	08/09/2025	18/05/2026
Practicar el Patinaje sobre hielo en la pista de hielo de Lobete		
VISITA A GIMNASIOS O INSTALACIONES DEPORTIVAS	08/09/2025	18/05/2026
Visitar distintas instalaciones deportivas y ver como son las profesiones de los que trabajan allí, relacionadas con nuestra materia		
SALIDA EN BICICLETA POR LOS ALREDEDORES	08/09/2025	18/05/2026
Realizar una ruta en bicicleta teniendo en cuenta preparativos, equipamiento,		
ACTIVIDAD DE ESQUI	12/01/2026	30/04/2026
Practicar el Deporte del esquí de manera continuada y aprovechando el desplazamiento		

OBSERVACIONES GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN

El profesor valorará el grado de la madurez grupal grupal e individual para poder desarrollar aprendizajes mas autonomos, y dependiendo del nivel de las habilidades físicas y deportivas y la capacidad del aprendizaje de nuevas y aplicación de las adquiridas el profesor propondra una metodología mas Dirigida o Mediante la búsqueda. Se realizará una encuesta de intereses y motivaciones del, alumnao en cuanto a la elección de la asignatura así como la continuidad en futuros estudios relacionados con la actividad física intentando dar respuesta a sus motivaciones ajustandonos a la normativa y curriculum establecido por las leyes y reglamentos

educativos. 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

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:	45,08%
Procesos de diálogo/Debates:	8,70%
Esquemas y mapas conceptuales:	11,11%
Pruebas de ejecución:	2,17%
Presentación de un producto:	16,72%
Composición y/o ensayo:	7,30%
Trabajo monográfico o de investigación:	8,92%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física (Optativa) de 2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así como el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2025	1.- PRESENTACIÓN DE LA MATERIA	3
09-09-2025	2.- ACTITUD, HIGIENE Y PARTICIPACIÓN EN CLASE	70
25-11-2025	3.- METODOS DE TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA	30
17-12-2025	5.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS REGLADAS Y ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREATIVAS	50
20-01-2026	4.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: COMO Y CUANDO OBTENER MEJORA	10
20-02-2026	6.- ACTIVIDADES FÍSICAS POCO MEDIÁTICAS Y LUDICO RECREATIVAS	22
19-03-2026	7.- SALIDAS PROFESIONALES	6
31-03-2026	8.- ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL: BICICLETA DE MONTAÑA U OTRAS	5

1.- PRESENTACIÓN DE LA MATERIA (3 PERIODOS)

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

2.- ACTITUD, HIGIENE Y PARTICIPACIÓN EN CLASE (70 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 observará la asistencia, participación e implicación, comportamiento, ... de los alumnos. Saberes básicos Primer bloque: Vida activa y saludable 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Actitud positiva y esfuerzo ante las actividades propuestas. Participación y Colaboración con compañeros 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.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.

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

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

Nombre de la actividad

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	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

3.- METODOS DE TRABAJAR LA CONDICIÓN FÍSICA (30 PERIODOS)

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

METODOS PARA CONSEGUIR UNA 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 por medio de sesiones practicas expuesta por el profesor en las cuales se hablaran 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 ultimo pasaran a exponer una sesión a sus compañeros sobre su cualidad física. Reto / y o pregunta de enfoque de la situación de aprendizaje: Sera el trabajo escrito y su posterior puesta en práctica 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 LGTBIfóbicas) 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:

1)Participación e implicación en las mismas. 2)Explicación escrita y oral de los contenidos teóricos que el profeor les proporciona relacionados con los contenidos de la unidad 3) Realizar un resumen sobre un tema relacionado con la unidad y explicación al profesor de este apoyandose en un guión personal. 4)Elaboración

de varias sesión de trabajo autónomo en la que se desarrollen los contenidos practicados en la unidad. 4) Examen practico de resistencia 5)Mejora la condicion física a través de actividades fisico deportivas 6)Realizacion de una coreografia de step/aerobico o realizacion de una Tabata 7)Clase práctica realizada de forma autónoma sus compañeros.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Realizando sesiones prácticas propuestas por el profesor en las que se aplican distintos tipos de ejercicios, cualidades físicas y grupos musculares, haciendolo de una manera equilibrada y orientada hacia la mejora de la salud e iniciación al rendimiento. Poniendo en práctica su propuestas me mejora de sus cualidades fisicas a trves de sus programas personales y 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)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Participación y puesta en práctica	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1) 3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (1)

Nombre de la actividad

MUESTRA TUS LOGROS Y PRODUCTOS CREADOS A TRAVÉS DE COREOGRAFIA STEP / TABATA / MONTAJES COORDINATIVOS Y DE COMPONENTES DE 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)
Observación sistemática	RUBRICA	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (2) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1)
Composición y/o ensayo	MOSTRAR LOS PRODUCTOS CREADOS	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (2) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1)

Nombre de la actividad

PROGRAMAR Y PUESTA EN PRÁCTICA DE PROGRAMA PARA MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	REVISIÓN DE RUBRICA	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (2) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (1) 3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1)

5.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS REGLADAS Y ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREATIVAS (50 PERIODOS)

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

ACTIVIDADES DEPORTIVAS REGLADAS Y ACTIVIDADES DE OCIO Y RECREATIVAS

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

Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.
- El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno.

Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- 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).
- Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
- Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

1)PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2) REALIZACIÓN DE EXAMENES PRACTICOS DEMOSTRANDO SUS HABILIDADES Y SU MEJORA 3) EXPLICACIÓN AL PROFESOR DE ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS 4) ELABORAR PLAN DE MEJORA DE FORMA AUTONOMA DE LAS HABILIDADES DE CADA ACTIVIDAD Y PUESTA EN PRACTICA DE FORMA INDIVIDUAL Y/O GRUPAL:

LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR SERÁN: NATACIÓN, WATERPOLO, VOLEYBALL, BALONCESTO, FÚTBOL, BALONMANO, BÁDMINTON, TENIS DE MESA, FRONTENIS, TENIS

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

1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y

científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.

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

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

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

Nombre de la actividad

CONOZCO, PRÁCTICO Y AVANZO EN LA AUTOMIA DE APRENDIZAJE EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación y toma de notas y exámenes prácticos	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (1) 3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (1) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas de los deportes y actividades físicas regladas	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)

4.- VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: COMO Y CUANDO OBTENER MEJORA (10 PERIODOS)

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

TESTS FÍSICOS: REALIZARLOS Y COMO MEJORARLOS

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

Se realizaran tests para valorar su Condicion 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:

1)Realización de los test propuestos para valorar la Fuerza, Velocidad, Flexibilidad, Resistencia, Coordinación así como las variantes y componentes de cada una de ellas 2)Propuesta de sus test de condición física. 3) Elaborar plan de mejora de la condición física y aplicación de los test como elemento de valoración y evolución de la condición física

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

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

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 / Planifico y controlo la evolución de mi condición Física a través de test.

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	Tests de Condición Física	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1)

6.- ACTIVIDADES FÍSICAS POCO MEDIÁTICAS Y LUDICO RECREATIVAS (22 PERIODOS)

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

ACTIVIDADES FÍSICAS NO REGLADAS, LÚDICO RECREATIVAS Y PROPUESTAS POR EL ALUMNADO

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

Se dividirán por parejas de alumnos a su elección, para elegir y realizar un trabajo escrito sobre la actividad física que elijan entre las propuestas, siguiendo un guion dado por el profesor. Que luego pondrán en práctica de forma individual-grupal en grupos formados por ellos/as 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:

1)PRÁCTICA DE ACTIVIDADES NO REGLADAS, LÚDICO RECREATIVAS Y DE OCIO 2) REALIZACIÓN DE EXAMENES PRÁCTICOS DEMOSTRANDO SUS HABILIDADES Y SU MEJORA 3) EXPLICAR AL PROFESOR DE ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS 4) ELABORAR PLAN DE MEJORA DE FORMA AUTONOMA DE LAS HABILIDADES DE CADA ACTIVIDAD Y PUESTA EN PRACTICA DE FORMA INDIVIDUAL Y/O GRUPAL:

LAS ACTIVIDADES A TRABAJAR ESTARÁN ELEGIDAS DENTRO DE ESTOS BLOQUESERÁN: 1) a) Yoga, Pilates, Gimnasia de mantenimiento, Boxeo, Taewondo, Gimnasia en casa, GAP, Aerobic, ... 1) b) Bloque dos recreativas y ludicas: ultimate, voley playa, palas playa pickleball, dogeball, malabares,fresbees, actividades cooperativas u 2) Otras propuestas por el alumnado

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

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Elaboración de plan de mejora de las actividades elegidas Trabajo teórico-práctico individual-grupal sobre actividades no mediáticas, ludico recreativas o de entre las propuesta por el profesor. Demuestra las habilidades alcanzadas en las pruebas prácticas

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 y Prueba práctica	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (1) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

Nombre de la actividad

Puesta en práctica de la Actividad por grupos a lo largo de 2 sesiones por cada actividad elegidas entre las propuestas por el docente 1) a) Yoga, Pilates, Gimnasia de mantenimiento, Boxeo, Taewondo, Gimnasia en casa, GAP, Aerobic, ... 1) b) Bloque dos recreativas y ludicas u 2) 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)
		1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Toma de nota durante la puesta en práctica	preferencias personales y necesidades dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (1) 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (1) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (1) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (1) 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (1) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (1) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (1) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (1) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (1) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

7.- SALIDAS PROFESIONALES (6 PERIODOS)

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

SALIDAS PROFESIONALES

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

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

- Conocimiento e identificación de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados y dobles grados universitarios, másteres y doctorados
- Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales.
- Conocimientos compartidos con los estudios de Ciencias de la Salud.
- Investigación y análisis de la creación, organización y funcionamiento de una entidad o asociación deportiva.
- Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen la viabilidad del evento.
- Adaptación del proyecto a la población diana, detección de intereses, necesidades y recursos. Viabilidad del mismo.
- Realización y aplicación del proyecto diseñado, gestión eficaz del mismo en su práctica, anticipación de posibles situaciones, resolución de imprevistos y evaluación del mismo.
- Planificación y programación de la actividad, material y equipamiento necesario.
- Utilización de las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
- Actitudes de colaboración y respeto con el resto los compañeros en la planificación y puesta en práctica de actividades grupales, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
- Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Breve trabajo sobre distintas sitios, estudios y profesiones relacionadas con el Deporte y la Actividad Física.

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

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

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

Nombre de la actividad

Explicación de las posibles salidas profesionales muy somera

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Esquemas y mapas conceptuales	Procedimiento 1	2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (1) 2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (1)

Nombre de la actividad

Exposición de lo encontrado con respecto a las Salidas profesionales.

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	Exposición resumen	2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (2)

8.- ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL: BICICLETA DE MONTAÑA U OTRAS (5 PERIODOS)

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

USO DE LA BICICLETA

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

Bloque E: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

RUTA EN BICICLETA POR LOS ALREDEDORES Y VER LOS BENEFICIOS DE LA BICI

RESUMEN DE CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA BICICLETA COMO MEDIO DE TRASPORTE SALUDABLE Y ECOLÓGICO

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

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

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

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

Nombre de la actividad

CONOCE LA BICI Y SUS 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)
Procesos de diálogo/Debates	Anotaciones	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1) 5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (1) 5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (1) 5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. (1) 5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. (1)

Nombre de la actividad

RUTA EN BICICLETA POR LOS ALREDEDORES

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	Ruta en bici	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (1) 5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (1) 5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (1) 5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. (1) 5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. (1)

ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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

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

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

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

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

calificación Educación Física (Optativa) =

$$CE1 \times 1 + CE2 \times 1 + CE3 \times 1 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1 + CE6 \times 1$$

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1$$

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

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

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados		Peso
1.- Adaptar las rutinas cotidianas a un estilo de vida activo y saludable, planificando de manera responsable, consciente y eficaz la actividad física propia a partir de la autoevaluación personal, de manera fiable y científica, satisfaciendo los intereses de ocio activo, a la vez que consiguiendo bienestar y placer personal.		
1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo.		1
1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios.		1
1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.		1
1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales.		1
1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad.		1
2.- Conocer el abanico de salidas profesionales vinculadas al ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, facilitando así su capacitación para acceder a otras titulaciones y la gestión de su tiempo libre y de ocio, diseñando y aplicando proyectos de promoción de la actividad física saludable, con intención de mejorar su contexto social próximo.		
2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas.		1
2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo.		1
2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.		1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados		Peso
3.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas.		
3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.		1
3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición.		1
3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.		1
4.- Establecer aptitudes para el uso del ocio mediante la práctica activa de diferentes actividades rítmico-expresivas, fomentado el desarrollo de proyectos relacionados con actividades de expresión corporal y rítmicas, desarrollando la creatividad del alumno y el conocimiento de las manifestaciones rítmico-expresivas como parte del patrimonio cultural, ayudando a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.		
4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.		1
4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.		1
5.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades física en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.		
5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.		1
5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.		1
5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.		1
5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.		1
6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		
6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física.		1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	1
6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos.	1
6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	1

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

calificación CE6 =

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

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