None
None Logroño (La Rioja)
None

Programación Didáctica

3º de ESO - Educación Física

Educación Física - 3º de ESO

I.E.S. Tomás Mingot (26003209) 2026/2027

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2025

Finalización aproximada: 22-06-2026

Jefe del departamento responsable de la programación

Raquel Ruiz Sánchez

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Alberto Valdecantos Delgado
- Laura Plaza Mata
- Juan José Hermosilla Calvo
- Elena Galilea Fernández
- José Ramón Barbero Cadirat
- Raquel Ruiz Sánchez

None
None Logroño (La Rioja)
None

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

Programar las actividades del aula siguiendo el diseño universal de aprendizaje (DUA) favorece la atención a la diversidad de los alumnos; buscando la inclusión en el grupo de clase de cada uno y la participación y evolución del alumno/a, atendiendo a sus particularidades individuales. En esta etapa se pondrá especial énfasis en ofrecer a todo el alumnado las oportunidades educativas y las ayudas (curriculares, personales, materiales) que precisan para su progreso académico y personal y para el desarrollo de su autonomía. Se construirán contextos, adaptados a las personas, en los que las diferencias sean atendidas de manera inclusiva y en los que se garanticen los apoyos y las ayudas específicas que requieran las personas más vulnerables. Se pretende abordarlas tanto desde el punto de vista pedagógico (apoyo verbal, manual o visual en las explicaciones) como desde el diseño y ejecución de las actividades (Por ejemplo:dividiendo el movimiento o secuenciando el aprendizaje, así como ampliando o

reduciendo el espacio de trabajo o el reglamento.)

El diseño curricular de la ESO indica como una de sus finalidades la de favorecer una educación no discriminatoria, orientada a la igualdad de oportunidades del alumnado y a sus posibilidades de actuación, independientemente de sus capacidades, condiciones sociales, etc. En el área de Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto en las siguientes pautas que tenemos en cuenta:

- Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses, valorando en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc. para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad.

- Desarrollar unidades didácticas cuyos objetivos principales sean la creación de hábitos de relación y aceptación.
- Adoptar una metodología que implique activamente al alumnado en la solución de los problemas derivados de las diferencias personales. Se trata de responsabilizarle para sacar adelante propuestas de trabajo en grupo a pesar de la heterogeneidad de los participantes.
- Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para retomarlos y aportar a cada uno retos adecuados a su nivel.
- Posibilitar progresiones variadas, con la finalidad de que cada educando se enfrente a su propia evolución.
- Proponer situaciones en las que el alumn@ pueda vivenciar y reflexionar sobre las limitaciones de su cuerpo ante un problema sensorial o motor para comprender mejor a las personas con discapacidades de este tipo.
- Habilitar procesos en los que los alumn@s de diferentes contextos étnicos compartan su cultura motriz como medio para buscar ambientes de confluencia e intereses comunes.
- Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos de personas que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc.

- Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuerzan lo más negativo de las desigualdades.

La Adaptación Curricular en educación física es el conjunto de cambios en la programación que tendiendo a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo, permite a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar.

A continuación, abordamos de maner específica cada una de ellas:

En el caso de alumnos que sufran lesiones o enfermedades temporales se adaptará el trabajo motriz a desarrollar otros saberes o competencias relacionados con la unidad, para posteriormente recuperarlos motrizmente. Se valorará de manera individualizada y dependiendo de la lesión, la adaptación de acceso o la exención parcial de la asignatura para aquellos alumnos que vean impedida su motricidad de una manera grave, atendiendo a la legislación Respecto a los saberes básicos más teóricos, los alumnos evaluados por el Servicio Psicopedagógico del Centro como ACIS o ACNEE, tendrán una reducción significativa tanto en cuanto a la cantidad de trabajos, como al nivel de exigencia en los exámenes o fichas de clase que se puedan realizar.

Para la Adaptación de Acceso en educación física con alumnos TDA-TDAH exponemos aquellas que consideramos susceptibles de poder aplicar en la asignatura de educación física:

1. Mantener un ambiente estructurado, con rutinas estables, motivador, y predecible.
2. Fragmentar las actividades.
3. Asegurarse de que ha entendido lo que se le pide, establecer contacto ocular con frecuencia y dar las instrucciones de manera clara y ordenada.
4. Advertir individualmente al alumno de los cambios de actividad.
5. Estrategias para mejorar la conducta: utilizar el refuerzo positivo de comportamientos adecuados, evitar las recriminaciones verbales, permitir al niño momentos de desahogo, haciendo algún recado; establecer consignas no verbales con el alumno para advertirle del incumplimiento de alguna norma, etc.

Sobre los Alumnos de altas capacidades para atenderles habrá que:

- Programar actividades amplias que tengan diferentes grados de dificultad.

- Programar actividades diversas, para trabajar un mismo contenido, permite desarrollar los contenidos con distinto nivel de profundidad y extensión.
- Programar actividades abiertas, que permitan distintas posibilidades de ejecución y expresión. - Planificar actividades de libre
- elección por el alumnado.
- Programar actividades individuales para los AACC que tengan alguna relación con las actividades que están realizando el resto del grupo.

Respecto a Alumnos con trastornos graves de conducta se caracterizan por mostrar un patrón persistente de descontrol conductual que provoca alteraciones familiares, escolares y/o sociales. Suelen mostrar una conducta negativista, oposicionista u hostil y deterioro en las relaciones escolares, familiares y sociales de forma intensa y persistente; y con frecuencia estos alumnos presentan también trastorno por déficit de atención y comportamiento perturbador. Necesidades educativas específicas que requieren: - Un ambiente estructurado y predecible.

- Reducir la estimulación ambiental (controlar al máximo los estímulos distractores).
- Necesidades socio-afectivas relacionadas con las limitadas relaciones con sus iguales y las experiencias de fracaso social -Ayuda en la comprensión y aceptación de límites y normas.
- Mejorar su autoestima.
- Entrenamiento en autocontrol y en auto-instrucciones que le permitan regular su impulsividad.
- Entrenamiento en habilidades de focalización y mantenimiento de la atención.
- Entrenamiento en habilidades meta-cognitivas que le ayuden a reflexionar sobre sus propis procesos mentales, lo que hace y cómo lo hace.
- Entrenamiento en habilidades socio-afectivas que le ayuden a ponerse en el lugar del otro (escucha activa, comunicación no verbal, empatía y toma de perspectiva).
- Entrenamiento en habilidades sociales y asertividad que desarrolle sus competencias sociales y emocionales facilitando sus relaciones interpersonales y su adaptación social y escolar. Habilidades relacionadas con la generación de locus de control interno y responsabilidad personal.
- Estrategias y recursos metodológicos:
    - Centrarse en las conductas, no en las características personales.
    - Evitar el lenguaje impositivo durante la comunicación, para ello, mejor dar las instrucciones en plural, para que no lo sienta como una orden específica para él (en lugar de “Tienes que…” utilizaremos “Vamos a …”.
    - Dirigirse al alumnado siempre por su nombre. Evitar gestos, palabras o tono de voz despectivos.
    - Dirigirse al alumno/a mirándole, usando gestos adecuados y desde una posición próxima.
    - Informar de cuál es la conducta adecuada y qué se espera de él. - Prestar atención a conductas alternativas positivas. Alabar estas conductas.

- Apercibir en privado o en voz baja, o con una mirada. - Prestar atención al alumnado cuando está trabajando, facilitar ayuda cuando la necesite y llegar a acuerdos de trabajo.
- Usar alguna cualidad positiva del alumno/a como referencia común en el aula.
- Informar de las consecuencias que se derivan si la conducta negativa persiste. Ser firmes y consistentes en la aplicación de las medidas disciplinarias, teniendo la seguridad de que ha entendido las consecuencias de su comportamiento.
- Hablar bien del alumno/a en presencia de otros adultos o compañeros.
- Saludar y mostrar reconocimiento cuando nos encontremos al alumno/a fuera del aula. Capacidad para ponernos en su lugar y negociar, según el tipo de conducta y siempre que no se produzcan situaciones de violencia o acoso en cualquiera de sus modalidades.
- Evitar la confrontación directa con el alumnado.

Organización y seguimiento de los planes de recuperación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores

El departamento de educación física acuerda que para recuperar la asignatura pendiente del curso anterior, el alumno deberá:

1. Superar todas las actividades propuestas durante la primera y segunda evaluación del curso al que ha proporcionado.

2. Si finalizada la segunda evaluación no ha superado las competencias evaluadas, el profesor/a responsable dará un informe personalizado al alumno/a de las competencias no superadas con los procedimientos de evaluación que tendrá que realizar en la fecha propuesta para superar la asignatura.

Libros o materiales van a ser utilizados para el desarrollo de la materia

Nombre	ISBN
Fichas impresas de autoelaboración o de elaboración por compañeros/as de Educación Física	
Recursos digitales educativos (actividades, imágenes o esquemas) para consolidar el conocimiento de los saberes	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Superhéroes	15/04/2026	15/04/2026
Orientación en el Parque del Ebro	20/05/2026	20/05/2026

Observaciones generales de la programación

A) En el apartado de las actividades complementarias y extraescolares:

"*Las actividades a realizar este curso, atendiendo al acuerdo de la CCP del 05/10/2026 en relación a la "Gestión de las horas dedicadas a las actividades complementarias y extraescolares propuestas por los departamentos" que se proponen son:"*

"La no asistencia a estas actividades extraescolares y complementarias no exime al alumno de asistir al centro educativo y en caso de tratarse de una actividad complementaria deberá recuperar mediante un trabajo o prácticas alternativas los conocimientos adquiridos en la misma".

B) En el apartado de cálculo de calificaciones:

"*El departamento de educación física acuerda hacer el redondeo en las notas a partir del 0,5, dando lugar a la nota siguiente otorgada. A modo de ejemplo un 6,5 será calificado como un 7."*

C) MEDIDAS ADOPTADAS ANTE LA INFRACCIÓN EN LOS PROCEDIMIENTOS DE VALORACIÓN

"*Ante las sospecha de que el alumno/a haya copiado un trabajo o prueba de evaluación la nota de será igual a 0 y se le pondrá una amonestación por su comportamiento improcedente".*

"Por otro lado, si el alumno/a hace uso de la inteligencia artificial de manera no autorizada por el profesor/a, la nota de ese trabajo o examen será igual a 0 y una posible amonestación a criterio del docente".

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	**42,33%**
Pruebas de ejecución:	**28,57%**
Presentación de un producto:	**8,30%**
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	**2,91%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**17,89%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la

materia (Educación Física de 3º de ESO). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2025	1.- Condición física y salud	7
21-10-2025	2.- Primeros auxilios	7
24-11-2025	3.- Deporte individual: atletismo	7
24-12-2025	4.- Habilidades gimnásticas, control postural y relajación	7
27-01-2026	5.- Deportes alternativos y adaptados	7
03-03-2026	6.- Deportes de combate	7
14-04-2026	7.- Manifestaciones rítmico-expresivas	7
27-05-2026	8.- Deporte de orientación	7

1.- Condición física y salud (7 periodos)

Esta unidad de programación está compuesta por 4 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

Batería AlphaFitness

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

Comprensión de las dimensiones y test específicos para valorarlas de la Batería AlphaFitness de valoración de la condición física desde la perspectiva de la salud.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas.
- Aplicación subordinada a los niveles de condición física
- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación.
- Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso
- con los demás
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- 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.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Informe comparativo de resultados en la batería AlphaFitness y análisis crítico de este.

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

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

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

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

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

Ejecución de los test de la batería AlphaFitness

Ejecución de los test de la batería AlphaFitness ajustándose a los protocolos establecidos.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación de la ejecución de los test AlphaFitness ajustándose a sus protocolos	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Generación de informe AlphaFitness e interpretación de resultados	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

La fuerza como capacidad física básica: tipos y sistemas de entrenamiento

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

Estudio de la fuerza y sus tipos, presencia en actividades físico-deportivas y sistemas de entrenamiento para mejorarla.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices con predominio de la fuerza y experimentación y diseño de sistemas de entrenamiento para mejorarla.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas.
- Aplicación subordinada a los niveles de condición física.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Practica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,…).
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su

capacidad.

- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física
- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación.
- Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias
- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro
- de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.

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

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

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

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

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

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

Práctica de situaciones motrices con predominio de fuerza como capacidad física básica

Práctica de diferentes tareas y situaciones motrices donde haya un predominio de la fuerza, identificando los subtipos de esta implicados en ella.

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	Implicación y esfuerzo en situaciones motrices con predominio de fuerza	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Ficha sobre ejercicios o tareas motrices que ejemplifiquen los diferentes tipos de fuerza	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**)

Nombre de la actividad

Elaboración de una rutina HIIT para el desarrollo de la fuerza

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	Vídeo demostrativo de una rutina HIIT de elaboración propia	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**)

La resistencia como capacidad física básica: tipos y sistemas de

None
None Logroño (La Rioja)
None

ENTRENAMIENTO

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

Identificación y práctica de tareas motrices con predominancia de la resistencia como capacidad física básica. Discriminación de los tipos de resistencia, indicadores de su nivel de intensidad y sistemas para su entrenamiento.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.
- La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo. Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Practica de métodos de entrenamiento actuales (HIT, tabata,…)
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las
- que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices de tareas con predominancia de la resistencia y cálculos de indicadores de la intensidad para su entrenamiento en función de las propias características.

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

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

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

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

Práctica de sistemas de entrenamiento de la resistencia

Práctica de diferentes sistemas de entrenamiento de la resistencia (continuo, interválico, fartlek...) controlando la intensidad del ejercicio a las propias características (nivel de capacidad aeróbica), mediante el control de la frecuencia cardíaca.

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	Pruebas de ejecución de sistemas de entrenamiento de la resistencia	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Cálculos sobre las propias zonas de entrenamiento de la resistencia considerando la frecuencia cardíaca	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

El balance energético

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

Comprensión y aplicación teórica de conceptos relacionados con el balance energético (kilocaloría, tasa metabólica basal, MET o equivalente metabólico de la tarea, balances energéticos positivo y negativo...).

- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.
- Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos.
- Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica
- Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el ejercicio físico
- Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Cálculos sobre el propio balance energético y balances energéticos en supuestos prácticos.

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

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

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

Cálculo de balances energéticos

Realización de cálculos sobre el propio balance energético y el balance energético en supuestos prácticos.

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	Balances energéticos	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

2.- Primeros auxilios (7 periodos)

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

RCP, uso del DESA y maniobra de Heimlich en situaciones de primeros auxilios

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

Aprendizaje/repaso del protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar), uso del DESA (desfibrilador automático externo) y aplicación de la maniobra de Heimlich

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Intervenciones de aplicación del protocolo RCP, uso del DESA y de la maniobra de Heimlich como respuesta a diferente supuestos de emergencia médica.

- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior…) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
- Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula.
- Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo
- RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

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

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

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

RCP, uso del DESA y maniobra de Heimlich

Intervención ante supuestos prácticos de emergencias aplicando correctamente el algoritmo RCP, del DESA y la maniobra de Heimlich, según proceda.

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	Intervención mediante RCP, DESA y maniobra de Heimlich	1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**8**)

3.- Deporte individual: atletismo (7 periodos)

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

Carreras de velocidad y lanzamientos como disciplinas del atletismo

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

Aprendizaje de conceptos técnicos y práctica de habilidades específicas de las carreras de velocidad como disciplinas del atletismo.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.
- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las
- que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices de carreras de velocidad y lanzamientos atléticos, así como de progresiones propedéuticas para adquirir y mejorar su técnica.

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

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

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

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

Práctica de elementos técnicos y ejecución de carreras de velocidad y lanzamientos atléticos

Aprendizaje de conceptos técnicos, métodos de entrenamiento y práctica de habilidades específicas de las carreras de velocidad y lanzamientos como disciplinas del atletismo. Análisis del propio rendimiento en las distintas fases de la carrera de velocidad para su mejora.

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	Implicación y esfuerzo en la práctica de carreras, lanzamientos y sistemas	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Análisis de las fases de la carrera	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

El desarrollo de la flexibilidad como capacidad física condicional implicada en el rendimiento atlético y medio de recuperación tras su práctica

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

Práctica de diferentes métodos de desarrollo de la flexibilidad para la mejora del rendimento atlético y recuperación tras su práctica.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices de métodos de desarrollo de la flexibilidad (movilidad articular y elasticidad muscular) como forma de mejora del rendimiento atlético (métodos activos) y recuperación tras la práctica (método pasivo de streching).

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física.
- Entrenamiento y carga de entrenamiento; Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento.

- Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio.
- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.
- Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual.
- Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud.
- Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas.
- Aplicación subordinada a los niveles de condición física.
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.
- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior…) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

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

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

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

Nombre de la actividad

Práctica de ejercicios de flexibilidad dinámica para la mejora del rango articular y preparación muscular para las tareas motrices relacionadas con carreras de velocidad y lanzamientos.

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	Implicación en los ejercicios de flexibilidad dinámica	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)
Observación sistemática	Actitud adecuada e implicación en ejercicios de flexibilidad a través de la técnica de stretching	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

4.- Habilidades gimnásticas, control postural y relajación (7 periodos)

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

Habilidades gimnásticas

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

Repaso y ampliación de habilidades gimnásticas básicas (equilibrios saltos y giros) y ejecución de rutinas gimnásticas y uso de técnicas de pilates y yoga como medios de relajación y control postural.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior.
- Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.
- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgos ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior…) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada
- respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.

- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y
- en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices de habilidades gimnásticas, aisladas o en el contexto de rutinas de ejercicios encadenados.

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

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

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

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

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

Rutinas gimnásticas

Calentamientos específicosy ejercicios de acondicionamiento para ejecuciones gimnásticas, repaso de elementos gimnásticos básicos (equilibrios, saltos y giros) y encadenamiento de ejercicios en rutinas gimnásticas.

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	Implicación y esfuerzo en la mejora de las ejecuciones gimnásticas	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición,

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

Control postural y relajación a través de técnicas de pilates y yoga

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

Utilización de técnicas propias del pilates y yoga como medios para trabajar sobre la autoconciencia y control postural y la inducción de estados de relajación física y mental.

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.
- Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud.
- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.
- Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés
- Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación
- Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación.
- Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la actividad física por mitos o falsas creencias.
- Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y

localización, función y acción de los principales grupos musculares.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- 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.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones motrices de control postural y de técnicas de relajación.

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

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

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

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

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

Conciencia y corrección postural y relajación mediante pilates y yoga

Trabajo de conciencia y corrección postural y de inducción de estados de relajación a través de técnicas de pilates y yoga.

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.- Planificar la práctica de actividad física orientada al

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Implicación en la aplicación de técnicas de conciencia/corrección postural y relajación	desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

5.- Deportes alternativos y adaptados (7 periodos)

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

Deportes alternativos (ultimate frisbee y pickleball) y juegos adaptados

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

Conocimiento y práctica del ultimate frisbee y el pickleball como paradigmas de deportes alternativos y creación y práctica de juegos adaptados creados por los alumnos.

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las actividades físico deportivas desarrolladas.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva:
    - Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva.
    - Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.
- Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físicodeportiva.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- 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 básicos.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica.
- Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes.
- Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.
- Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fair play. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros).
- Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
- Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y práctica de actividades deportivas para discapacitados desde una visión inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

- Desarrollo de situaciones de juego motor en deportes alternativos de cancha dividida (pickleball) y de carácter colectivo (ultimate frisbee).
- Creación de una ficha descriptiva de un juego adaptado y sistema de competición para su posterior implementación.

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

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

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

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

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

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

Pickleball

Ejercitación de habilidades técnicas del pickleball para su posterior implementación en situaciones de juego que contemplen su reglamento específico.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como

None
None Logroño (La Rioja)
None

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**5**)
Observación sistemática	Implicación y esfuerzo en situaciones motrices relacionadas con el pickleball	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**2**)

Ultimate frisbee

Conocimiento del ultimate frisbee, su reglamento, sus técnicas y tácticas básicas para aplicarlo en situaciones de juego de este deporte y realizar una coevaluación de la implementación de los principios tácticos en estas.

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	Implicación y esfuerzo en las tareas de aprendizaje técnico-tactico del ultimate frisbee	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		de las actividades físico-deportivas propuestas) (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Prueba de ejecución de habilidades específicas del ultimate frisbee	2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**)

Diseño de juegos adaptados e imlementación autorregulada de estos

Diseño en pequeños grupos de juegos adaptados considerando las características definitorias de este tipo de deportes, para su posterior exposición e implementación en competiciones autorreguladas por los alumnos.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Diseño e implementación de juegos adaptados	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**)

6.- Deportes de combate (7 periodos)

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

Judo y boxeo como paradigmas de deportes luctatorios

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

Práctica de juegos y ejercicios que inciden sobre los elementos definitorios de los deportes luctatorios (duelo motor individual, control del adversario y del espacio), concretados en situaciones motrices que incluyen habilidades específicas del judo y del boxeo).

- Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior.
- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior…) y adopción de medidas colectivas de seguridad.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro
- de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso
- con los demás
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al
- finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las
- que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- 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 básicos.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones
- 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.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes.
- Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones.
- Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fair play. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

- Ejecuciones motrices en situaciones de duelo individual por el control del espacio y el adversario, concretadas posteriormente en habilidades específicas de judo y boxeo.
- Identificación de los elementos comunes a los deportes de lucha en diferentes disciplinas luctatorias a través de un trabajo de investigación monográfico.

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

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

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

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales,

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

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

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

Juegos y ejercicios luctatorios

Participación en juegos y ejercicios motrices en situaciones de duelo individual por el control del espacio y el adversario, concretadas posteriormente en habilidades específicas adaptadas del judo y boxeo que consideren sus respectivos marcos reglamentarios.

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)
		1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Implicación y esfuerzo en situaciones motrices luctatorias	fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Identificación de elementos comunes a las disciplinas luctatorias	1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**5**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**5**)

7.- Manifestaciones rítmico-expresivas (7 periodos)

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

Reproducción, creación y exposición de composiciones coreográficas basadas en el step, el aeróbic, la rayuela africana y el bote de balones

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

Desarrollo del sentido del ritmo y de la creatividad coreográfica mediante técnicas de step, aeróbic, rayuela africana y el bote de balones.

- Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la
- materia.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando
- Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase.
- Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como
- marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto, y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

- Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Conocimiento de diferentes variedades de bailes y práctica de alguno de ellos.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera.
- Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Utilización de las calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo.
- Práctica y conocimiento de actividades circenses.
- Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.
- Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes…) que sirvan para comunicar.
- Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

- Reproducción de coreografías.
- Creación y exposición de coreografías propias.

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

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Reproducción de rutinas coreográficas de step, aeróbic, rayuela africana y con bote de balones.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Reproducción de rutinas coreográficas	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		crítica, un compromiso activo e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)
Presentación de un producto	Creación y presentación de rutinas coreográficas	1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
		vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)

8.- Deporte de orientación (7 periodos)

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

Aplicación de técnicas de orientación básica con plano y brújula en entornos conocidos

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

Aprendizaje de técnicas de orientación básica con mapas y brújula y empleo de apps de orientación en entornos cercanos conocidos.

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio
- natural.
- Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
- Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza. Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, …)
- Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional.
- Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma.
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Recorridos de orientación por entornos conocidos con la ayuda de mapas, brújulas y apps de orientación.

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

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

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

Orientación con mapa y brújulas y apps de orientación

Completar recorridos de orientación preestablecidos por entornos conocidos con la ayuda de mapas, brújulas y apps 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)
Pruebas de ejecución	Recorridos de orientación con mapas y brújulas	5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (**1**)
Pruebas de ejecución	Recorridos de orientación con apps digitales	5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (**1**)

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

$$\text{calificación Educación Física} = \frac{CE1 \times 2 + CE2 \times 3 + CE3 \times 2 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1}{2 + 3 + 2 + 1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CE1 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 1,
En la anterior fórmula, CE2 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 2,
...
CEn sería la calificación obtenida en la competencia específica "n".

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…).	1
5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	1

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

$$\text{calificación CE5} = \frac{CEV5.1 \times 1 + CEV5.2 \times 1 + CEV5.3 \times 1}{1 + 1 + 1}$$

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