None
None Logroño (La Rioja)
None

Programación Didáctica

4º ESO - OPTATIVA SALUD, NUTRICIÓN, PRIMEROS AUXILIOS Y BIENESTAR EMOCIONAL

I.E.S. Tomás Mingot 2026/2027

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 20-06-2027

Jefe del departamento responsable de la programación

Raquel Ruiz Sánchez

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Juan José Hermosilla Calvo
- Raquel Ruiz Sánchez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS

3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL A LO LARGO DE LAS EVALUACIONES DE LOS SABERES BÁSICOS CORRESPONDIENTES A LA MATERIA EN FORMA DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.

4. DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE (Competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos y aspectos metodológicos)

5. METODOLOGÍA DIDÁCTICA DE LA MATERIA

6. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

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

8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

1. INTRODUCCIÓN

Las programaciones didácticas son los documentos institucionales de planificación de las enseñanzas en los que los centros concretarán el currículo establecido en el *Decreto 42/2022, de 13 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se regulan determinados aspectos sobre su organización, evaluación, promoción y titulación en la Comunidad Autónoma de La Rioja.*

Esta programación pertenece al Departamento de Educación Física del curso 2026-2027 del IES Tomás Mingot de Logroño.

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco socialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisivos que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a construir a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisociable del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de esta etapa, han concretado el marco de actuación para definir una serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la nueva Educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo motivacional de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.
El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el

ámbito económico, político, social y de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo el proceso.

La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos de la materia de Educación Física se organizan en cinco bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Como consecuencia de ello, se deberá evitar centrar las situaciones de aprendizaje exclusivamente en un único bloque, tratando de integrar saberes de distintas procedencias.

2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES OPERATIVOS

Como ya se expuso, la presente asignatura optativa pretende la profundización en determinados aprendizajes de la asignatura de Educación Física. En el siguiente apartado se determinan los elementos curriculares en los que se profundizará dentro de los recogidos para esta asignatura en el Decreto 42/2022, de 13 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y se regulan determinados aspectos sobre su organización, evaluación, promoción y titulación en la Comunidad Autónoma de La Rioja.

Las competencias específicas en las que se sustenta la optativa principalmente y su conexión con la descriptores de salida son:

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.

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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1 y CE3.

3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL A LO LARGO DE LAS EVALUACIONES DE LOS SABERES BÁSICOS CORRESPONDIENTES A LA MATERIA EN FORMA DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.

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

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

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia. 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
09-09-2026	Concepto de salud y sus factores determinantes	4
05-10-2026	Realidad corporal y hábitos de vida	3
13-10-2026	Estructuras organizativas de la salud	6
01-11-2026	Conceptos básicos de nutrición	3
03-12-2026	El análisis cuantitativo y cualitativo de la dieta	6
15-01-2027	Análisis del etiquetado de los productos	6

10-02-2027	¿Cómo salvar una vida?	10
16-03-2027	Manteniendo al accidentado con vida	6
13-04-2027	Evitando accidentes	4
29-04-2027	Prevención y búsqueda del bienestar personal	6
03-05-2027	Técnicas y estrategias de regulación y manejo emocional	6
27-05-2027	Protocolo de actuación en caso de pérdida del control	6

4. DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE (Competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos y aspectos metodológicos)

UNIDAD 1.- CONCEPTO DE SALUD Y SUS FACTORES DETERMINANTES

Situación de Aprendizaje 1: "¿Qué es la salud y qué la determina?

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizaje se reflexiona sobre el concepto de salud y sus factores determinantes, comprendiendo que este concepto es multidimensional, va más allá de la contraposición a la enfermedad y se permite llegar a la conclusión de que los hábitos individuales son uno de los factores que más importancia tienen para la consecución y mantenimiento de la salud.

Se busca en la metodología que el alumno trabaje de los conceptos más abstractos a los más concretos y cotidianos, entendiendo los determinantes que le rodean y sobre los que puede influir

Por otro lado, celebraremos el día de la salud mundial mediante la explicación de la campaña de este año y análisis de la misma. Así como propuestas y agenda en Logroño.

Por último analizaremos la salud fuera del mundo occidental y el trabajo de asociaciones en la creación de proyectos de mejora y los alumnos harán sus propias propuestas en torno a las mismas. Finalmente, recibiremos la charla y visita de Manos Unidas, en la aclaración de conceptos, valoración de las propuestas de los alumnos y conocimientos experiencias de primera mano y del programa de voluntariado.

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

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

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

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según e l 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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

1.1 Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo.

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.

1.7. 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.

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

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 (r**ecogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...)

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.1:

- Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes para la salud.

- Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado.

Del criterio 1.3.

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

Del criterio 1.7:

- 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.

Del criterio 3.3.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Del criterio 5. 1

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. (Como factor determinante arquitectónico y de servicios)
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.(*pero en relación al desarrollo de prácticas para la salud)

Otros saberes relacionados:

- Factores psicosociales relacionados con la salud.
- Situación de la salud mundial y propuestas de acción humanitaria.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Creación de un mapa conceptual personalizado sobre el concepto de salud y los determinantes que la rodean. (1.1,1.3 y 5.1).

- Propuesta de acción y reflexión sobre la salud mundial en relación a los conocimientos adquiridos en la unidad (en parejas/equipos) (5.1 y 3.3)
- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 2.- Realidad corporal y hábitos de vida

Situación de Aprendizaje 2: "Análisis de la propia realidad corporal y hábitos de vida en relación con la actividad físico-deportiva"

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizajes analizarán su propia realidad corporal desde una perspectiva científica, utilizando distintos procedimientos y reconociendo sus limitaciones (índice de masa corporal, estimación de porcentaje de grasa corporal a través de plicometría y báscula de bioimpedancia). Los resultados obtenidos se emplearán para que los alumnos realicen una autoevaluación razonada de su composición corporal.

Asimismo, en esta situación de aprendizaje analizarán su nivel de actividad físico-deportiva en relación con las recomendaciones establecidas por organizaciones internacionales.

Toda la información recogida será utilizada por los alumnos para establecer objetivos individuales en relación con la propia composición corporal y hábitos de actividad físico-deportiva.

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.4. 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.

1.5. 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.

1.7. 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

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

1.4. Análisis crítico de las tipologías corporales propia y las predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación.

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

Del criterio 1.7

- 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.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Hoja de cálculo con minutos de actividad física semanal en tareas de distinta intensidad (1.3)
- Ficha personal con los datos medidos en clase y la reflexión e interpretación entorno a ellos y a la realidad social. (1.4 y 1.5)
- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 3. Estructuras organizativas de la salud

Situación de Aprendizaje 3: “Jugando a gestionar un centro de salud”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad los alumnos conocerán de la mano de una profesional sanitaria de un centro médico cercano cómo se gestiona la salud en la ciudad de Logroño y las especialidades que comprende, entre otros.

Previamente, el alumnado conocerá cuáles son las profesiones que se ejercen en estos centros de salud, reflexionarán sobre los servicios que ofrecen en función de la población.

Por último nos centraremos en algunos problemas médicos de los deportistas. Desde la especialidad del dentista deportivo conoceremos la problemática de los mismos y haremos una práctica donde analizaréis nuestra placa dental y la de los compañeros con un fin preventivo. Por otro lado, desde la perspectiva del fisioterapeuta hablaremos de algunas lesiones o descompensaciones del deportista y trabajaremos sobre una propuesta de rehabilitación y prevención de una de ellas.

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

1.3. 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.

Del criterio 1.4:

- La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura.
- Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

- Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.

Del criterio 1.7

- 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.

Otros saberes relacionados:

- Factores psicosociales relacionados con la salud.
- Conocimiento de las salidas profesionales relacionadas con la salud.
- Gestión sanitaria en el entorno cercano.
- La tensión arterial y la saturación del porcentaje de hemoglobina. Concepto, valores normales en la adolescencia y práctica con los instrumentos de medición.
- El revelador de práctica dentaria como método de prevención.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Analizar las diferentes patologías del deportista a nivel postural y desarrollar en un trabajo de investigación un programa de compensación y prevención de una de ellas (1.4)
- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 4.- Conceptos básicos de nutrición

Situación de Aprendizaje 4. “Descubriendo quién es quién en nuestra alimentación”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizaje se revisan conceptos básicos de nutrición cuyo conocimiento será necesario para la profundización en aprendizajes posteriores. Su marcado carácter teórico tratará de compensarse a través de metodologías de gamificación y el uso de nuevas tecnologías.

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.6 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.

1.7. 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.3:

- Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos.
- Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica.

1.6 Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.

Del criterio 1.7:

- 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.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Prueba objetiva/competencial en una plataforma digital valorando el conocimiento del alumno/a de la unidad y su correcto manejo en dicha plataforma.(1.3 y 1.6)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 5.- El análisis cuantitativo y cualitativo de la dieta

Situación de Aprendizaje 5: "Analizando mi dieta"

Descripción de la situación de aprendizaje:

Está unidad partirá del registro personal de su dieta diaria para su posterior análisis en relación al equilibrio calórico y la presencia equilibrada de macro y micronutrientes, así como a los niveles de consumo de alimentos ultra procesados o poco saludables.

La situación de aprendizaje continuará con una reflexión crítica que compare la propia dieta en relación con modelos nutricionales contrastados (pirámide de la alimentación; rueda de los alimentos; tablas de nutricionales de alimentos y otros modelos actuales). Este análisis les permitirá establecer y planificar la consecución de objetivos alimentarios y nutricionales inmediatos.

Por último, analizaremos algunas dietas no saludables en torno a la actividad física y deportiva y sus consecuencias negativas; contrastándolas con datos y estudios de alto rigor científico que no las avalan.

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.

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.3.

- 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.

Del criterio 1.7

- 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.

Otros saberes relacionados:

- Conocer y minimizar el impacto ambiental que provoca la alimentación a nivel mundial (Relacionado con el criterio 5.2)

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Registro personal de los valores nutricionales y calóricos de la dieta (1.3)

- Reflexión en torno a la idoneidad de la misma y su implicación ambiental y propuesta de mejora (1.3 y 5.2)

- Investigación y debate sobre el consumo de proteínas y la hipertrofia muscular.(1.3)

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 6.- Análisis del etiquetado de los productos

Situación de Aprendizaje 6: “ A la compra con cabeza”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizaje los alumnos comprenderán que una dieta saludable comienza con la elección adecuada de productos en la cesta de la compra.

Los alumnos deberán diferenciar los productos alimentarios de elevada cualidad nutricional de los productos variados con baja cualidad nutricional. El análisis de la calidad de los productos se realizará utilizando el sistema de clasificación Nutriscore, mediante la aplicación openfoodfacts (abierta colaborativa) u otros avalados. Además se formará al alumno en la lectura del etiquetado.

Por último se analizará las campañas publicitarias en torno a los (determinantes comerciales) desde un punto de vista crítico.

En esta unidad se podrá realizar o "cocinar" algún alimento o menú sano.

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.6 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.

1.7. 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.3.

- Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica
- El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias.

1.6. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software.(nutrición).

Del criterio 1.7

- 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.

Otros saberes relacionados:

- Saber interpretar el etiquetado de los alimentos.
- Identificar las estrategias publicitarias que nos incitan a comer alimentos insanos.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Elaboración de dos cestas de la compra con productos de elevada y baja calidad nutricional según el sistema Nutriscore y registro de los mismo en una base de datos (Ejemplo. Openfoodfacts). (1.3 y 1.6)

- Presentación de un “producto engañoso” inventado que recoja en su empaquetado y etiquetado todas las estrategias comerciales y publicitarias para su venta, a pesar de su baja calidad nutricional. (1.3)

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 7. ¿Cómo salvar una vida?

Situación de Aprendizaje 1: “Los primeros pasos de un accidente”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad explicaremos el concepto de primeros auxilios y de la cadena de socorro.

Por otro lado, practicaremos la primera asistencia (E.P.A.S), así como el transporte de víctimas y la valoración primaria.

Por último, enseñaremos a actuar ante la obstrucción de vías aéreas y enseñaremos el funcionamiento del desfibrilador (DESA), junto a la técnica de RCP.

En esta unidad realizaremos la actividad complementaria con la Cruz Roja de salvamento acuático, aprendiendo las técnica específicas de atención en este medio.

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.

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 al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

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

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.5:

- 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).

Del criterio 1.7

- 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.

Del criterio 5.3:

- 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.

Otros saberes relacionados:

- Técnicas específicas y fundamentos de salvamento acuático.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Actuar correctamente ante un accidente aplicando el protocolo EPAS, con las maniobras y técnicas aprendidas según la situación que se requiera. (1.5)

- Exposición de intervenciones en primeros auxilios (exposición teórico-práctica de intervenciones en diferentes escenarios de primeros auxilios). (U1.5)

- Elaboración de un muñeco para practicar la RCP con la familia.(1.5)

- Práctica de salvamento acuático con la Cruz Roja. (1.5 y 5.3)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 8. Manteniendo al accidentado con vida

Situación de Aprendizaje 8: “Esperando a las asistencias”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad nos centraremos en la valoración secundaria y su actuación mientras esperamos a la asistencia especializada (hemorragias, traumatismos, quemaduras, heridas, vendajes, alteraciones de la consciencia, trastornos termodinámicos).

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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.5:

- 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 (hemorragias, traumatismos, quemaduras, etc).

Del criterio 1.7

- 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.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Elaborar y exponer al resto de compañeros/as un trabajo o póster sobre alguno de los conceptos trabajados en el aula. (1.5)

- Realizar un vendaje funcional, de urgencia con pañuelo y alguna cura a un compañero/a.(1.5)

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 9.- Evitando accidentes

Situación de Aprendizaje 9: “Prevención y seguridad en actividades cotidianas”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizaje se pretende dar a conocer los diferentes elementos de las situaciones cotidianas que pueden ser peligrosos (suelos resbaladizos, desniveles, manejo de herramientas, etc.) y aquellas prácticas que ayudan a dar seguridad a nuestras actividades.

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.

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 al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.5.

- 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.

Del criterio 5.3

- 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.

Del criterio 1.7

- 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.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Análisis del entorno cercano del alumno y las mejoras que se podrían hacer para que el lugar fuera más seguro.(1.5 y 5.3)

- Resolver situaciones cotidianas que a priori podrían provocar accidentes de una manera segura para evitarlos y protegernos.(1.5 y 5.3).

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 10.- Prevención y búsqueda del bienestar personal

Situación de Aprendizaje 10: “Alimentación saludable para el cerebro y el corazón”

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad se ayudará al alumnado a realizar una clasificación e identificaciones de las emociones propias y la de los demás, creando su propio diccionario de las emociones.

Se pretende que el alumno/a valore las propias cualidades personales y la de los demás y desarrolle una actitud positiva ante la vida, mediante dinámicas grupales de disfrute y de auto conocimiento.

Por último, se trabajarán recursos para la negociación mediante dinámicas de superación de retos físicos colectivos.

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-deportivas 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

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

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.

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

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.

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

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.7

- 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.

Del criterio 2.3:

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Del criterio 3.2:

- Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.

Del criterio 3.3:

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

Del criterio 4.3:

- Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.

Otros saberes asociados a la unidad:

- Cuestionario de Medición del autoconcepto Físico (PSQ).

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Dramatización o performance de expresión corporal sobre las emociones.(4.3, 3.2)
- Superación de retos colectivos (3.3, 3.2, 2.3)
- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 11.- Técnicas y estrategias de regulación y manejo emocional

Situación de Aprendizaje 11: "Mis primeros auxilios emocionales"

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad se busca la regulación emocional mediante la generación de emociones positivas mediante la interacción con el grupo, la respiración y la relajación. También se dotará al alumnado de técnicas para afrontar el perfeccionismo, la autoexigencia o la ansiedad.

Por último, se trabajaran la autoconfianza en la práctica deportiva con procedimientos como las rutinas previas, la práctica imaginada o la técnica de visualización con error controlado.

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

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

3. Compartir espacios de práctica físico-deportivas 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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

3.1 Compartir espacios de práctica físico-deportivas 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.4:

- 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.

Del criterio 1.7

- 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.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- 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.

Del criterio 3.1:

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

Otros saberes asociados a esta unidad:

- Concepto de perfeccionismo y autoexigencia. La técnica del Kintsugi para afrontar los errores.
- La ansiedad. Identificación y herramientas para combatirla.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Elaborar una rutina previa deportiva para mejorar la autoconfianza.(3.1)

- Realizar una relajación y una práctica de masajes, concentrándose en el trabajo a realizar y mostrando madurez y respeto (1.4 y 1.7)

- Elaborar una práctica imaginada o de error controlado con el fin de afrontar con bienestar emocional el error. (1.3)

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

UNIDAD 12.- Protocolo de actuación en caso de pérdida del control

Situación de Aprendizaje 12: " Socorrer una mente"

Descripción de la situación de aprendizaje:

En esta unidad se trabajará el momento en donde una persona pierde el control sobre sí mismo, mediante la ira y la frustración. Se dotará de recursos para hacer frente a las crisis de ansiedad o bloqueos mentales.

A nivel deportivo, estudiaremos casos de deportistas que perdieron el control y qué estrategias usaron para combatirlo, así como su prevención. La importancia del bienestar emocional en el deportista de élite.

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

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

3. Compartir espacios de práctica físico-deportivas 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.

Criterios de evaluación valorados en esta situación de aprendizaje:

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.

1.7. 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.

3.1 Compartir espacios de práctica físico-deportivas 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.

Descripción de saberes en esta situación de aprendizaje:

Del criterio 1.6

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.

Del criterio 1.7

- 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.

Del criterio 3.1:

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

Otros saberes asociados a la unidad:

- Las distorsiones cognitivas: identificación de filtros mentales y gestión de las situaciones.

Producto solicitado, procedimientos y herramientas de evaluación en la situación de aprendizaje:

- Mapa conceptual sobre los paseos a seguir en caso de una crisis de ansiedad (3.1)

- Investigación sobre el caso de un deportista, sus estrategias para la superación y reflexión personal sobre la misma. (1.6. y 3.1)

- Puntualidad y formalidad en la entrega de trabajos y fichas de clase relacionados con la unidad. (1.7)

- Rendimiento y colaboración en el trabajo diario de clase, respeto hacia los demás.(1.7)

5. METODOLOGIA DIDÁCTICA DE LA MATERIA

La metodología didáctica de nuestra materia hace uso de una hibridación de las mismas, por ello depende de la actividad se hará uso de unas u otras, ajustándose al objetivo de la actividad.

Podemos encontrar actividades enfocadas la instrucción directa, la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, grupos reducidos, la enseñanza individual o la resolución de problemas mediante la búsqueda.

Por otro lado, los modelos pedagógicos constructivistas con un enfoque competencial del aprendizaje favorecen la autonomía del alumno, la toma de decisiones, la creatividad y el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales.
Algunos ejemplos de estos son: el aprendizaje cooperativo, el modelo de educación deportiva y los juegos modificados.

Por último, hacemos uso de las metodologías activas partiendo de los intereses y necesidades del alumnado para producir aprendizajes significativos y funcionales mediante la acción, reflexión y cooperación.

6. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

PESO ASOCIADO A LAS 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. A cada una de ellas le hemos otorgado un peso en relación a la importancia en la programación. 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.

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

comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	

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

$$\text{calificación Educación Física} = \frac{CE1 \times 4 + CE2 \times 3 + CE3 \times 3 + CE4 \times 2 + CE5 \times 1}{4 + 3 + 3 + 2 + 1}$$

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,

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.

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 con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- 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	3

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	3
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	2
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	4
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
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	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.	
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	2

5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...)	1
5.2 Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	1
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:

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

En la anterior fórmula, CEV5.1 es la calificación que un alumno ha obtenido al evaluar el criterio de evaluación 5.

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.

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.

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

Al tratarse de una optativa específica de 4º ESO propuesta por el centro, no existen alumnos con la asignatura pendiente de otros cursos de secundaria.

8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se contemplan en esta programación una serie de medidas encaminadas a completar lagunas de conocimiento del alumnado, adquirir destrezas que le imposibilitan conseguir los objetivos, y reforzar actitudes y comportamientos que le separan del resto de los compañeros y de las intenciones educativas, a la vez que también da respuesta a la posibilidad de ampliación de conocimientos, a la mejora de habilidades y destrezas, a la necesidad de movimiento de algunos alumnos que se marcan un límite superior que el de otros compañeros.

Estas medidas deben partir de la situación actual, del contexto educativo, de los inconvenientes que se presentan en la realidad educativa de nuestra área, basándose en las bases del aprendizaje significativo, en la importancia de la participación activa del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde no sólo se trata de recuperar, sino de adquirir “competencias básicas”. Habrá de poner el énfasis en la participación y la implicación del alumnado.

Para potenciar esta implicación se requieren metodologías activas y contextualizadas basadas en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares. Serán adecuados, por tanto, todas aquellos métodos que promuevan la cooperación, el trabajo en grupos, el trabajo por proyectos, la resolución creativa de resolución de problemas, etc., y que, en definitiva, pongan a los alumnos en el centro del proceso de enseñanza–aprendizaje.

Pero la concepción de un alumnado activo, protagonista de su propio proceso, exige también la presencia de un docente que oriente y facilite ese aprendizaje; que pueda, desde el respeto a la diversidad y a los distintos ritmos de sus alumnos, plantearles tareas motivadoras donde estos deban poner en acción distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.

Por otro lado, la igualdad no es natural, es una decisión cultural, pactada, entendida como la aspiración de los seres humanos a suprimir aquellas desigualdades que conducen a la marginación. 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. La diversidad, en cambio, sí es natural en los seres humanos, hecho que enriquece la convivencia y la vida cultural. Reconocer la diversidad como algo propio del género humano, que no sólo tiene que ver con las personas que padecen algún tipo de deficiencias, sino también con las diferencias establecidas por el género, etnia, nivel de comprensión o maduración, conocimientos previos, capacidad física-motriz e incluso por la libertad de pensamiento del ser humano, es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas.

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 alumno 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 alumnos 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. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

Las adaptaciones curriculares para el alumnado que no puede realizar actividad física (con prescripción médica)**,** se basarán en los contenidos procedimentales. No obstante, estos alumnos tendrán que asistir en clase con la vestimenta deportiva adecuada, por si acaso pudieron participar en alguna de las actividades sugeridas por el profesor.

En el caso de alumnos que sufran lesiones o enfermedades temporales que los impidan participar en más del 33% de las clases, tendrán que añadir un trabajo suplementario o realizar un examen que versará sobre los contenidos trabajados en clase o cualquier otro que considero adecuado el profesor, como compensación de su falta de práctica.

En cuanto a los alumnos que pueden participar de las clases prácticas, pero su grado de excelencia se vea condicionada por una alteración de la motricidad, la evaluación de los procedimientos se hará conjuntamente con la actitud que será la que determinará la evaluación conjunta de estos dos apartados.

A su vez, siempre se propondrán en las sesiones de clase, ejercicios de diferente dificultad de ejecución porque tanto los alumnos con dificultades, como los alumnos aventajados puedan encontrar motivadoras las actividades sugeridas y les suponga un reto que les impulse a la autosuperación.

Respecto a los contenidos conceptuales, los ***alumnos evaluados por el Servicio Psicopedagógico del Centro****,* 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) Tareas y deberes. Es conveniente reducir y fragmentar las actividades

3) El trabajo en el aula. Asegurarse de que ha entendido lo que se le pide, establecer contacto ocular con frecuencia y dar las instrucciones de una en una. Advertir individualmente al alumno de los cambios de actividad.

4) Las estrategias expositivas. La memoria de trabajo del alumno con TDAH suele presentar algunas dificultades, ya que su capacidad está limitada por la cantidad de información que puede retener simultáneamente y el tiempo que puede ser mantenida, por lo que habrá que:

• Utilizar frases cortas, claras con construcciones sintácticas sencillas;

• Focalizar la atención en los conceptos “claves” proporcionando al estudiante un listado antes de comenzar la explicación;

• Presentar la idea principal explícitamente al principio de la explicación;

• Utilizar estrategias de categorización y de formación de imágenes mentales de los conceptos;

• Proporcionar al alumno un sistema que le ayude a darse cuenta de los puntos fundamentales de la explicación.

5) Estrategias para mejorar la conducta: utilizar el refuerzo positivo de comportamientos adecuados, evitar las recriminaciones verbales, permitir al niño momentos de desahogo levantándose, 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.

- Programar las actividades del aula siguiendo el diseño universal de aprendizaje (DUA), favoreciendo la ampliación curricular de los alumnos con AACC y favoreciendo su inclusión y participación del resto del alumnado a través de las mismas actividades.

Nos parece interesante incluir en nuestra programación aquellas metodologías y actividades que puedan ayudar al ***alumno con dislexia.***

Considerando que nuestra asignatura en eminentemente práctica y con poca lectura, destacamos a continuación aquellos aspectos a atender:

En las explicaciones orales:

- Complementar las explicaciones orales con imágenes, vídeos, dibujos, gráficos, listas, etc.

- Atraer la atención en las explicaciones orales mediante lenguaje no verbal: gestos, cambios de entonación,etc.

- Realizar y aportar esquemas y mapas conceptuales de los temas que se vayan tratando.

- Evitar actividades que exijan escribir y escuchar simultáneamente (dictados, coger apuntes…).

- En caso de hacer actividades de trabajos escritos:

- Simplificar las instrucciones escritas y señalar las palabras claves.

- Adaptar la exigencia ortográfica a su nivel lecto-escritor.

- No hacerle copiar el enunciado de los ejercicios. .

- Permitir presentar las tareas y trabajos en formatos alternativos como: grabaciones, power point, explicaciones orales, etc.

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. Las necesidades educativas específicas que requieren son:

- Un ambiente estructurado y predecible

- Una ubicación especial en el aula clase que facilite su rendimiento y concentración.

- 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.

- Dificultades de 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 propios procesos mentales, lo que hace y cómo lo hace.

- Entrenamiento en habilidades de solución de problemas (definición del problema, comprensión de los sentimientos y objetivos propios y del otro, generación creativa de alternativas, valoración en base a las contingencias, toma de decisiones y feed-back)

- 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.

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS/EXTRAESCOLARES.

ACTIVIDADES PROPUESTAS POR EL DEPARTAMENTO

La actividad 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 es:

“ Salvamento acuático”

Esta actividad complementaria se realiza con la Cruz Roja y la colaboración del centro de tecnificación en relación a la cesión de la piscina para realizarse. Consta de una parte teórica (3 horas) y otra práctica en la piscina (3 horas). Se realizará en el segundo trimestre.

NORMATIVA DE CENTRO EN RELACIÓN A LA ASISTENCIA

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.