None
None Logroño (La Rioja)
None

# Programación Didáctica

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

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

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

## Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 23-09-2027

## Jefe del departamento responsable de la programación

Raquel Ruiz Sánchez

## Docentes implicados en el desarrollo de la programación

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

## Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

Para atender las **diferencias individuales** en el grupo derivadas de diferencias de desarrollo biológico, de nivel de **competencia motriz**, de **estilo y ritmo de aprendizaje** y de **sexo-género** se prevén una serie de **adaptaciones metodológicas ordinarias**, entre las que se encuentran la utilización de **estilos de enseñanza que fomenten la individualización**, las **agrupaciones homogéneas y heterogéneas**, las **actividades flexibles (diseño universal del aprendizaje), con diversos niveles de dificultad y de éxito**, y la aplicación de **instrumentos de evaluación que incluyan una perspectiva cualitativa e interpretativa**

Considerando las diferencias asociadas al sexo **los baremos de pruebas de valoración de la condición física serán diferenciados para chicos y chicas** y estos resultados serán utilizados por los alumnos desde una perspectiva de autoconocimiento e interpretativa. En la calificación de los resultados de pruebas de ejecución primará la evaluación criterial sobre la normativa (la evolución del propio alumno/a tendrá mayor importancia que su comparación con un baremo/grupo de referencia). Además, en lo relativo al género, **todos los elementos** que intervienen en la programación **se abordarán desde una óptica coeducativa**

En caso de **patologías de base y/o lesiones** que impidan la práctica de las actividades planteadas para el grueso del grupo, **en lo posible, se plantearán actividades equivalentes motrices alternativas**. Cuando esto no sea posible y los períodos de recuperación sean elevados, **a discreción del profesor, se plantearán trabajos de carácter teórico-práctico relacionados con los saberes básicos implicados** como medio de aprendizaje y evaluación alternativos.

Para aquellos **alumnos con necesidades educativas específicas de apoyo educativo** (TDAH, trastornos del lenguaje...) **se atenderá a lo dispuesto en los protocolos específicos establecidos por la Administración Educativa y a las recomendaciones de los tutores y Equipo de Orientación,** en coordinación con las familias, para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, considerando en todo caso los principios del **diseño universal del aprendizaje.**

Para aquellos alumnos con **necesidades educativas especiales** se atenderá a las **disposiciones recogidas en sus respectivas evaluaciones psicopedagógicas**, sobre todo en lo corcerniente al ámbito motor y,**en caso necesario, se realizarán las adaptaciones curriculares significativas pertinentes**.

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

Aquellos alumnos que escojan en 2º de Bachillerato la asignatura optativa Actividad Física, Salud y Competencia Motriz teniendo pendiente la asignatura de Educación Física de 1º de Bachillerato, dada la alineación competencial entre ambas, aprobarán automáticamente la segunda si aprueban la primera.

A lo largo del 2º Trimestre, si el profesor responsable de la asignatura considera que el presente curso académico **el alumno no evoluciona satisfactoriamente para superar la asignatura optativa**, proporcionará al alumno un **plan de recuperación específico para que pueda aprobar, de forma independiente, la Educación Física pendiente del curso anterior**. Este plan de recuperación tomará como referentes la competencias específicas y criterios de evaluación no superados el curso pasado por el alumno en Educación Física.

Aquellos alumnos que promocionen a 2º de Bachillerato con la Educación Física pendiente del curso anterior y no cursen la asignatura optativa Actividad Física, Salud y Competencia Motriz este curso, para superar la primera deberán atenerse al plan de recuperación específico enunciado en el párrafo anterior.

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

| Nombre | ISBN |
|---|---|
| Apps relacionadas con el control, gestión y facilitación de la actividad física | |
| Materiales en soporte digital elaborados/seleccionados por el profesor y publicaddos en "clase" de Microsoft Teams | |
| www.fisipunto.wordpress.com | |

## Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

| Nombre | Inicio | Fin |
|---|---|---|
| Escalada | 26/11/2026 | 14/11/2026 |
| Visita a un centro de escalada para ampliar información sobre características, instalaciones y métodos de entrenamiento de este deporte. | | |
| Boxeo | 26/02/2027 | 26/02/2027 |
| Visita a un gimnasio de boxeo para ampliar información sobre características, instalaciones y métodos de entrenamiento de este deporte. | | |
| Carrera Solidaria | 10/03/2027 | 10/03/2027 |
| El alumnado de 2º de Bachillerato organiza la carrera para los compañeros de 1º y 2º de la ESO del instituto.. | | |
| Acampada | 22/04/2027 | 23/04/2027 |
| El alumnado de 2º de Bachillerato organiza una acampada en el medio natural para trabajar los criterios de la competencia 5. | | |

## Observaciones generales de la programación

*1. "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".*

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

*3.* **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".*

### *4. MEDIDAS ADOPTADAS ANTE LAS FLATAS INJUSTIFICADAS*

Con el fin de desincentivar las ausencias injustificadas motivadas por la proximidad de pruebas de evaluación de otras materias, se establece que dichas faltas tendrán una repercusión directa en los criterios actitudinales. Un alumno que decide no acudir a clase de manera deliberada no demuestra implicación ni responsabilidad en su propio proceso de aprendizaje.

Por tanto, estas ausencias penalizarán de forma negativa en:

1. **Criterio 6.1:** Al no acatar las normas de asistencia ni respetar el funcionamiento ordinario del entorno de aprendizaje.
2. **Criterio 1.5:** Al manifestar una falta de interés, esfuerzo y responsabilidad respecto a los elementos y actividades planificadas para la sesión.

**Procedimiento ante la pérdida del derecho a la evaluación continua:**

En caso de que el alumno acumule un número de faltas (justificadas o injustificadas) que supere el porcentaje máximo establecido por el **ROF** del centro o la normativa vigente, se procederá a la pérdida del derecho a la evaluación continua en la convocatoria ordinaria.

Para salvaguardar el derecho del alumnado a la evaluación, se activará el siguiente protocolo extraordinario:

- El alumno perderá el derecho al seguimiento diario a través de las rúbricas e instrumentos habituales.
- El alumno deberá realizar una **prueba de evaluación extraordinaria en la fecha seleccionada y publicada por la Jefatura de Estudios o el Departamento**.
- Dicha prueba tendrá un carácter global y estará específicamente diseñada para que el alumno demuestre de forma fehaciente que ha superado y alcanzado el grado mínimo de consecución de todas las **competencias específicas** y criterios de evaluación exigidos para el periodo correspondiente.

# Unidades de programación

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

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

| Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es: | |
|---|---|
| **Observación sistemática:** | **36,95%** |
| **Pruebas de ejecución:** | **22,30%** |
| **Presentación de un producto:** | **12,27%** |
| **Revisión del cuaderno o producto:** | **0,59%** |
| **Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:** | **12,30%** |
| **Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:** | **6,23%** |
| **Composición y/o ensayo:** | **1,45%** |
| **Trabajo monográfico o de investigación:** | **7,92%** |

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física (Optativa) de 2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así 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 | 1.- REtos Físicos Cooperativos | 2 |
| 17-09-2026 | 2.- Pruebas físicas para el futuro porfesional | 9 |
| 13-10-2026 | 3.- Diseño de programas de mejora de la fuerza (Calistenia y escalada) | 8 |
| 20-10-2026 | 4.- APS: Organizando una carrera | 6 |
| 02-11-2026 | 5.- Entrenador de Hockey | 8 |
| 11-01-2027 | 6.- Juegos deportivos y deportes: clasificación y enseñanza | 9 |
| 08-02-2027 | 7.- El mundo fitness | 9 |
| 26-02-2027 | 8.- Deportes en forma de duelo (raqueta y luctatorios) | 9 |
| 15-03-2027 | 9.- Planificador de entrenamientos | 9 |
| 12-04-2027 | 10.- Actividad física en el medio natural y como vía de combatir el estrés | 11 |

# 1.- RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS (2 PERIODOS)

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

## ¡COMIENZA EL DESAFÍO!

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

**CONTEXTUALIZACIÓN:** Debido a que en 2º de Bachillerato hay bastante alumnado que proviene de otros centros, para propiciar un buen ambiente al comienzo de curso, proponemos una SAP de "*retos físicos cooperativos para grupos grandes*" que deberán resolver en conjunto, promoviendo las relaciones interpersonales, la participación, el trabajo en equipo y el compañerismo, todo ello por un bien común.

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:** Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso. Crear un reto físico cooperativo con un máximo de 3 materiales. Colaborar y participar en la búsqueda de soluciones para superar los diferentes retos de clase. Colaborar y participar en la creación y exposición del reto físico cooperativo. Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP.

**SABERES BÁSICOS:**

- **Vida activa y saludable:**

Responsabilidad, perseverancia, autoestima, Y autoexigencia en la realización de actividades.

Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.

Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.

Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.

Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.

Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.

Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.

Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

- **Resolución de problemas en situaciones motrices**: vinculados al criterio de evaluación 2.1

Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**: vinculados a los criterios devaluación 3.2 y 3.3.

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

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

Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades del grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.

**METODOLOGÍA DIDÁCTICA:** La intervención didáctica está dirigida por los siguientes principios metodológicos: • Potenciar la capacidad de nuestros alumnos de aprender por sí mismos • Promover el trabajo en equipo • Basarse en una metodología activa y globalizadora • Favorecer la adquisición y desarrollo de las competencias El camino para conseguir los aprendizajes que garanticen a los alumnos ser competentes en nuestra materia se va a dirigir por el uso de dos grandes métodos, uno basado en el

descubrimiento y el otro en la reproducción. El primero basado en la teoría constructivista busca una perturbación en la función cognitiva del alumno para crear una necesidad de búsqueda de solución a través de la indagación y la experimentación. El segundo, conductista, se centra en conseguir un resultado óptimo de la ejecución desde el principio persiguiendo un aprendizaje sin error. La interacción del profesor con los alumnos y la materia se desarrollará en función del momento de aprendizaje, conviviendo estilos de enseñanza tradicionales como asignación de tareas y mando directo con estilos que fomentan la individualización: trabajo por grupos o programas individuales, otros que posibilitan la socialización y la participación: enseñanza recíproca, grupos reducidos… y provocar la barrera del descubrimiento implicándolos cognoscitivamente a través del descubrimiento guiado y resolución de problemas. El proceso de enseñanza estará orientado y dirigido a su aplicación en la vida cotidiana fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física para la mejora la calidad de vida de las personas, abriendo un mayor abanico de posibilidades en la utilización del tiempo libre y en la defensa contra enfermedades degenerativas propias de la evolución de la edad, así como una mayor fuerza de voluntad para apartarse de actividades insanas y perjudiciales para la salud y el bienestar. Consolidar la autonomía de los alumnos y alumnas en orden no sólo a la realización de actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de estas. En todo momento, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que le den sentido y una base sólida y significativa, así como una orientación hacia las salidas profesionales.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Se les propondrá una serie de desafíos físicos cooperativos que deberán ir superando entre todo el alumnado siguiendo las pautas de Pienso-Comparto-Actúo. Un total de 10.

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Hoja de REtos | 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**1**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**) |

# 2.- Pruebas físicas para el futuro porfesional (9 periodos)

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

## ¿Estoy preparado para el mundo laboral?

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

SABERES BÁSICOS

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.
- Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y corrección de estos.
- Conocimiento y práctica de ejercicios de recuperación en función de los desequilibrios posturales individuales.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.
- Aprendizaje cooperativo.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realizar de jueces de pruebas física y pertenecer a un tribunal de reclamaciones

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

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

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

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

6.- Realizar diferentes prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia

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

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

Nombre de la actividad

Realización póster y un vídeo explicativo de la prueba .

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Presentación de un producto | Rúbrica | 2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (**1**) |
| Revisión del cuaderno o producto | Actitud para la obtención y registro de datos precisos | 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) |
| Pruebas de ejecución | Aptitud en pruebas física | 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**)<br>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**1**) |
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación | Tribunal de reclamaciones | 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**) |

None
None Logroño (La Rioja)
None

# ANÁLISIS DE HÁBITOS RELACIONADOS CON LA SALUD

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

SABERES BÁSIOS

- Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias.
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros, predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

METODOLOGÍA

- Trabajo individualizado.

## Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Cuestionario de preguntas abiertas, rellenado con materiales didácticos de apoyo.

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

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

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

Nombre de la actividad

Análisis de hábitos relacionados con la salud

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación | Análisis de datos relacionados con el descanso y ejercicio | 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**5**)<br>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (**5**) |
| Presentación de un producto | Análisis de una dieta semanal | 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**10**)<br>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (**10**) |

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Cuestionario sobre hábitos nocivos para la salud | 1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**5**) |

# 3.- Diseño de programas de mejora de la fuerza (Calistenia y escalada) (8 periodos)

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

## Diseño y aplicación de programas de mejora de la fuerza (Calistenia y Escalada)

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

SABERES BÁSICOS

- El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Planificación y periodización del entrenamiento.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno o alumna
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación.
- Trabajo en profundidad de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas por la situación actual de este alumnado.
- Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información.
- Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.
- Inclusión de términos técnicos y científicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Programa de mejora de la condición física orientada a la salud adaptado al contexto de aplicación

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

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

5.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas y las habilidades y destrezas motrices específicas en la realización de las actividades física en el medio natural. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la

comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

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

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

Creación de un programa de ejercicio

Creación de una progresión a un ejercicio de calistenia. Participación activa en clase.

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Trabajo monográfico o de investigación | Diseño de un programa de ejercicio | 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**2**)<br>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**)<br>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (**1**)<br>5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (**1**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**) |
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | La fuerza en escalada y calistenia | 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**)<br>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**)<br>5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (**1**) |

# 4.- APS: Organizando una carrera (6 periodos)

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

## APS: Organizando una carrera

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

Los alumnos realizarán una carrera solidaria en el parque SAn Adrián.

SABERES:

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

˜ Conocimiento e identificación de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios Educación Física, Actividades

Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados y dobles grados

universitarios, másteres y doctorados

˜ Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales.

˜ Conocimientos compartidos con los estudios de Ciencias de la Salud.

˜ Investigación y análisis de la creación, organización y funcionamiento de una entidad o asociación deportiva.

˜ Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los

elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen la viabilidad del evento.

˜ Adaptación del proyecto a la población diana, detección de intereses, necesidades y recursos. Viabilidad del mismo.

˜ Realización y aplicación del proyecto diseñado, gestión eficaz del mismo en su práctica, anticipación de posibles situaciones,

resolución de imprevistos y evaluación del mismo.

˜ Planificación y programación de la actividad, material y equipamiento necesario.

˜ Utilización de las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la

información y difundir el proyecto a otros.

˜ Actitudes de colaboración y respeto con el resto los compañeros en la planificación y puesta en práctica de actividades

grupales, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.

˜ Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Organizar por medio de APS y trabajo colaborativo una carrera solidaria

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Trabajo monográfico o de investigación | Trabajo pre carrera | 2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (**1**)<br>2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (**1**) |

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Pruebas de ejecución | Trabajo durante la carrera | 2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (**1**)<br>2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (**1**)<br>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**) |
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación | Trabajo post carrera | 2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (**1**)<br>3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) |

# 5.- Entrenador de Hockey (8 periodos)

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

## Reflexión sobre los deportes alternativos

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

SABERES BÁSICOS

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

METODOLOGÍA

- Enseñanza magistral.
- Asignación de tareas.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Resolución a un cuestionario teórico sobre el Ultimate Frisbee.

Composición sobre las respectivas ventajas y desventajas de los deportes alternativos frente a los deportes convencionales.

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

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

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

Reflexión sobre los deportes alternativos

Reflexión sobre los deportes alternativos en general y el Ultimate Frisbee como paradigma de estos

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Cuestionario teórico sobre Ultimate Frisbee | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**3**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**3**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**3**) |
| Composición y/o ensayo | Reflexión personal sobre las ventajas y desventajas de los deportes alternativos frente a los convencionales | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**3**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**3**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**3**) |

# Práctica de técnicas, tácticas y situaciones de juego de Ultimate Frisbee

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

SABERES BÁSICOS

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
- Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas motores.
- Enseñanza mediante la búsqueda.
- Enseñanza recíproca.

**Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:**

Despliegue de técnicas y estrategias de juego en enfrentamientos en Ultimate Frisbee.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Práctica de técnicas y elementos tácticos de Ultimate Frisbee

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Pruebas de ejecución | Prueba de ejecución de elementos técnicos de Ultimate Frisbee | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**5**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**5**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**5**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**5**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**5**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**5**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**5**) |

Partidos de Ultimate Frisbee

Integración de elementos técnico-tácticos en situaciones de juego de Ultimate Frisbee.

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Observación de conductas tácticas en Ultimate Frisbee | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**10**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**10**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**10**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**5**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**5**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**5**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**5**) |

None
None Logroño (La Rioja)
None

# 6.- JUEGOS DEPORTIVOS Y DEPORTES: CLASIFICACIÓN Y ENSEÑANZA (9 PERIODOS)

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

## DEFINICIÓN, CLASIFICACIÓN Y ANÁLISIS DE UNIVERSIDADES LUDOMOTORES DE JUEGOS DEPORTIVOS Y DEPORTES

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

SABERES BÁSICOS

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

METODOLOGÍA

- Enseñanza magistral.
- Asignación de tareas.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Descripción y clasificación sistemática de un juego, ofreciendo variantes para lograr determinados fines pedagógicos.

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

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

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

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

Estudio de sistemas de clasificación de juegos deportivos y deportes

Estudio y clasificación de juegos deportivos y deportes atendiendo considerando diferentes sistemas.

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Cuestionario sobre características de juegos deportivos y deportes | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**3**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**3**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**3**) |
| Preguntas de análisis, evaluación y/o creación | Trabajo de descripción sistemática de un juego | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**3**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**3**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**3**) |

## Práctica de juegos deportivos y deportes variados

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

SABERES BÁSICOS

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

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas motores.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Práctica de juegos deportivos y deportes variados reflexionando sobre sus características y clasificación.

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

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

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

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

Práctica de juegos deportivos y deportes

Práctica de juegos deportivos y deportes variados reflexionando sobre sus características y clasificación.

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Implicación en la práctica de juegos deportivos y deportes | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**10**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**10**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**10**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**10**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**10**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**10**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**10**) |

# 7.- El mundo fitness (9 periodos)

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

## Recordatorio de los rudimentos rítmico-expresivos

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

SABERES BÁSICOS

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo.
- Colaboración en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes rítmico-expresivos.
- Elaboración y representación de composiciones o montajes de rítmico-expresivos individuales o colectivos, con y sin base musical, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva (Coreografías individuales y grupales, acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales…).
- Adecuación de las acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.
- Sinéctica corporal.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Mini producciones dramáticas individuales y en grupo

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

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

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

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

Ejercicios y juegos dramáticos sobre los principales componentes expresivos

Ejercicios y juegos dramáticos sobre los principales componentes expresivos: cuerpo, espacio, tiempo-ritmo, energía, vestuario, voz... en ejercicios expresivos propedéuticos con y sin base musical y mediante técnicas variadas (mimo, teatro, danza...).

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Pruebas de ejecución | Evaluación de la calidad de las actividades rítmico-expresivas | 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**10**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**10**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**10**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**10**) |

## Producción de una representación rítmica y/o expresiva orientada al mundo fitness

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

SABERES BÁSICOS

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo.
- Colaboración en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes rítmico-expresivos.
- Elaboración y representación de composiciones o montajes de rítmico-expresivos individuales o colectivos, con y sin base musical, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva (Coreografías individuales y grupales, acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales…).
- Adecuación de las acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

METODOLOGÍA

- Aprendizaje basado en proyectos.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño y representación en un grupo de un producción rítmica y/o expresiva.

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

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

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

Nombre de la actividad

Diseño, práctica y representación de una representación rítmica y/o expresiva.

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Observación sistemática del proceso creativo | 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**10**)<br>4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (**10**) |
| Presentación de un producto | Evaluación del producto rítmico y/o expresivo representado | 4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**10**)<br>4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (**10**) |

# 8.- Deportes en forma de duelo (raqueta y luctatorios) (9 periodos)

Esta unidad de programación está compuesta por 3 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

## Estudio de las características comunes a los deportes de duelo

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

SABERES BÁSICOS

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

METODOLOGÍA

- Enseñanza magistral.
- Asignación de tareas.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Resolución de un cuestionario.

Trabajo de ejemplificaciones sobre elementos técnicos de deportes luctatorios.

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

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

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

Nombre de la actividad

Reflexión sobre las características de los deportes de duelo y sus dos grandes grupos: deportes de raqueta y deportes luctatorios.

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Cuestionario teórico sobre los deportes luctatorios | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**3**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**3**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**3**) |
| Trabajo monográfico o de investigación | Trabajo de ejemplificaciones sobre elementos técnicos de deportes luctatorios. | |

## PRÁCTICA DE DEPORTES DE RAQUETA

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

SABERES BÁSICOS

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
- Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones prácticas de deportes de raqueta.

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

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

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

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

Práctica de deportes de raqueta

Práctica de elementos técnicos y tácticos y partidos de deportes de raqueta.

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Implicación y competencia en actividades de deportes de raqueta | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**5**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**5**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**5**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**5**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**5**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**5**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**5**) |

None
None Logroño (La Rioja)
None

# PRÁCTICA DE JUEGOS DEPORTIVOS LUCTATORIOS ADAPTADOS

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

SABERES BÁSICOS

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo.
- Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

## Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Práctica de juegos deportivos luctatorios adaptados

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Práctica de juegos deportivos luctatorios adaptados

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

denominados criterios de evaluación.

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Implicación y competencia en la práctica de juegos deportivos luctatorios adaptados | 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**5**)<br>3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**5**)<br>3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**5**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**5**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**5**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**5**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**5**) |

# 9.- Planificador de entrenamientos (9 periodos)

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

## Factores que influyen en el entrenamiento

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

Bloque A: Acondicionamiento físico y hábitos saludables.

˜ Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico

orientado a la salud.

˜ Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y

cardiovascular y músculo esquelética.

˜ El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del

ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico.

˜ Planificación y periodización del entrenamiento.

˜ Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico

conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades

en función de los intereses del alumno o alumna

˜ Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación.

˜ Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos

y corrección de estos.

˜ Trabajo en profundidad de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones

tanto físicas como emocionales producidas por la situación actual de este alumnado.

˜ Conocimiento y práctica de ejercicios de recuperación en función de los desequilibrios posturales individuales.

˜ Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de

otras sustancias.

˜ Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros, predominantes en la sociedad y análisis

crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

˜ Riesgos de la actividad física extenuante. Metabolismo en el ejercicio: vías de obtención de energía. La dieta equilibrada.

Calculo personal de consumo energético e ingesta semanal.

˜ Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables y adopción de medidas básicas de seguridad y

respeto a la privacidad en el tratamiento de información.

˜ Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de

registro de actividad y redes sociales deportivas.

˜ Inclusión de términos técnicos y científicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

METODOLOGÍA

- Clase magistral.
- Aprendizaje basado en proyectos.
- Asignación de tareas.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Creación y exposición en grupo de una rama de los estudios/salidas profesionales relacionadas con la actividad físico-deportiva.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Planificación del entrenamiento

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

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial | Planificación entrenamiento | 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**2**)<br>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**)<br>1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**1**)<br>1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (**1**)<br>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) |
| Pruebas de ejecución | Práctica de pruebas de acceso a estudios/profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva | 2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (**10**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**5**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**5**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**5**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**5**) |

# 10.- Actividad física en el medio natural y como vía de combatir el estrés (11 periodos)

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

## Participación en una salida al medio natural

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

SABERES BÁSICOS

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

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas.
- Resolución de problemas.
- Enseñanza mediante la búsqueda.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Participación en una salida al medio natural.

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

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

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

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

Participación en una salida al medio natural

Organización y Participación en una actividad complementaria/extraescolar en el medio natural

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Participación e implicación en las actividades componentes de una salida al medio natural | 5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (**2**)<br>5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (**1**)<br>5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. (**2**)<br>5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. (**1**)<br>6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**) |

## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y POSTURALES PARA COMBATIR EL ESTRÉS

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

SABERES BÁSICOS

- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación.
- Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y corrección de estos.
- Trabajo en profundidad de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas por la situación actual de este alumnado.
- Conocimiento y práctica de ejercicios de recuperación en función de los desequilibrios posturales individuales.
- Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo.
- Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).

- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

- Asignación de tareas
- Descubrimiento guiado.

### Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecuciones de técnicas respiratorias y ejercicios de corrección postural.

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

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

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

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

Ejecución de técnicas de relajación y corrección postural

Ejecución de diferentes técnicas de relajación (autógena, muscular progresiva...) y de corrección postural.

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

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

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Pruebas de ejecución | Implementación de técnicas de relajación y corrección del ajuste postural | 1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**5**)<br>1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**5**)<br>1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**5**) |

| Tipo | Nombre | Criterios evaluados (peso) |
|---|---|---|
| Observación sistemática | Implicación y calidad en las ejecuciones de técnicas posturales y de relajación | 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**10**)<br>6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**10**)<br>6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**10**)<br>6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**10**) |

# Anexo I - Cálculo de calificaciones

## Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

$$\text{calificación Educación Física (Optativa)} = \frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 2 + CE3 \times 3 + CE4 \times 1 + CE5 \times 2 + CE6 \times 1}{3 + 2 + 3 + 1 + 2 + 1}$$

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

# Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

$$\text{calificación CE6} = \frac{\text{CEV6.1} \times 1 + \text{CEV6.2} \times 1 + \text{CEV6.3} \times 1 + \text{CEV6.4} \times 1}{1 + 1 + 1 + 1}$$

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