None
None Logroño (La Rioja)
None

Programación Didáctica

1º Bachillerato (Copia)

Educación Física - 1º 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: 23-06-2027

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

Se contemplan en esta programación una serie de medidas encaminadas a completar lagunas de conocimiento del alumnado, adquirir destrezas que le imposibilitan conseguir los objetivos, y reforzar actitudes y comportamientos que le separan del resto de los compañeros y de las intenciones educativas, a la vez que también da respuesta a la posibilidad de ampliación de conocimientos, a la mejora de habilidades y destrezas, a la necesidad de movimiento de algunos alumnos que se marcan un límite superior que el de otros compañeros. Estas medidas deben partir de la situación actual, del contexto educativo, de los inconvenientes que se presentan en la realidad educativa de nuestra área, basándose en las bases del aprendizaje significativo, en la importancia de la participación activa del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, donde no sólo se trata de recuperar, sino de adquirir “competencias básicas”. Habrá de poner el énfasis en la participación y la implicación del alumnado. Para potenciar esta implicación se requieren metodologías activas y contextualizadas basadas en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares. Serán adecuados, por tanto, todas aquellos métodos que promuevan la cooperación, el trabajo en grupos, el trabajo por proyectos, la resolución creativa de resolución de problemas, etc., y que, en definitiva, pongan a los alumnos en el centro del proceso de enseñanza–aprendizaje. Pero la concepción de un alumnado activo, protagonista de su propio proceso, exige también la presencia de un docente que oriente y facilite ese aprendizaje; que pueda, desde el respeto a la diversidad y a los distintos ritmos de sus alumnos, plantearles tareas motivadoras donde estos deban poner en acción distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores. Por otro lado, la igualdad no es natural, es una decisión cultural, pactada, entendida como la aspiración de los seres humanos a suprimir aquellas desigualdades que conducen a la marginación. El diseño curricular en BACHILLERATO indica como una de sus finalidades la de favorecer una educación no discriminatoria, orientada a la igualdad de oportunidades del alumnado y a sus posibilidades de actuación, independientemente de sus capacidades, condiciones sociales, etc. La diversidad, en cambio, sí es natural en los seres humanos, hecho que enriquece la convivencia y la vida cultural. Reconocer la diversidad como algo propio del género humano, que no sólo tiene que ver con las personas que padecen algún tipo de deficiencias, sino también con las diferencias establecidas por el género, etnia, nivel de comprensión o maduración, conocimientos previos, capacidad física-motriz e incluso por la libertad de pensamiento del ser humano, es un primer paso para establecer las líneas maestras de las actuaciones educativas. En el área de Educación Física el deseo de igualdad se pone de manifiesto en las siguientes pautas que tenemos en cuenta: - Seleccionar contenidos variados que permitan a cada cual encontrar sus afinidades e intereses, valorando en qué medida los contenidos que proponemos refuerzan o benefician a una parte del alumnado en función de sus experiencias previas, género, nivel de competencia motriz, procedencia cultural, etc. para buscar propuestas diversas que equilibren situaciones socialmente construidas en torno al cuerpo y la motricidad. - Desarrollar unidades didácticas cuyos objetivos principales sean la creación de hábitos de relación y aceptación. - Adoptar una metodología que implique activamente al alumnado en la solución de los problemas derivados de las diferencias personales. Se trata de responsabilizarle para sacar adelante propuestas de trabajo en grupo a pesar de la heterogeneidad de los participantes. - Partir de situaciones o tareas abiertas que atiendan las posibilidades e intereses de cada adolescente y que nos muestren sus capacidades de partida para retomarlos y aportar a cada uno retos adecuados a su nivel. - Posibilitar progresiones variadas, con la finalidad de que cada educando se enfrente a su propia evolución. - Proponer situaciones en las que el alumn@ pueda vivenciar y reflexionar sobre las limitaciones de su cuerpo ante un problema sensorial o motor para comprender mejor a las personas con discapacidades de este tipo. - Habilitar procesos en los que los alumn@s de diferentes contextos étnicos compartan su cultura motriz como medio para buscar ambientes de confluencia e intereses comunes. - Utilizar como fórmula de funcionamiento habitual distintos agrupamientos de personas que potencien los contactos con personas de diferente género, capacidad, habilidad, personalidad, cultura, etc. - Utilizar sistemas de evaluación en los que cada uno se responsabilice de su evolución personal, huyendo de evaluaciones comparativas que refuerzan lo más negativo de las desigualdades. La Adaptación Curricular en educación física es el conjunto de cambios en la programación que tendiendo a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo, permite a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, motivaciones e intereses, desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias. Las adaptaciones curriculares para el alumnado que no puede realizar actividad física (prescripción médica), se basan en los contenidos procedimentales. No obstante, estos alumnos tendrán que asistir en clase con la vestimenta deportiva adecuada, por si acaso pudieron participar en alguna de las actividades sugeridas por el profesor. En el caso de alumnos que sufran lesiones o enfermedades temporales que los impidan participar en más del 33% de las clases, tendrán que añadir un trabajo suplementario o realizar un examen que versará sobre los contenidos trabajados en clase o cualquier otro que considero

adecuado el profesor, como compensación de su falta de práctica. En cuanto a los alumnos que pueden participar de las clases prácticas, pero su grado de excelencia se vea condicionada por una alteración de la motricidad, la evaluación de los procedimientos se hará conjuntamente con la actitud que será la que determinará la evaluación conjunta de estos dos apartados. A su vez, siempre se propondrán en las sesiones de clase, ejercicios de diferente dificultad de ejecución porque tanto los alumnos con dificultades, como los alumnos aventajados puedan encontrar motivadoras las actividades sugeridas y les suponga un reto que les impulse a la autosuperación. Respecto a los contenidos conceptuales, los alumnos evaluados por el Servicio Psicopedagógico del Centro como ACIS o ACNEE, tendrán una reducción significativa tanto en cuanto a la cantidad de trabajos, como al nivel de exigencia en los exámenes o fichas de clase que se puedan realizar. Para la Adaptación de Acceso en educación física con alumnos TDA-TDAH exponemos aquellas que consideramos susceptibles de poder aplicar en la asignatura de educación física: 1) Mantener un ambiente estructurado, con rutinas estables, motivador, y predecible. 2) Tareas y deberes. Es conveniente reducir y fragmentar las actividades 3) El trabajo en el aula. Asegurarse de que ha entendido lo que se le pide, establecer contacto ocular con frecuencia y dar las instrucciones de una en una. Advertir individualmente al alumno de los cambios de actividad. 4) Las estrategias expositivas La memoria de trabajo del alumno con TDAH suele presentar algunas dificultades, ya que su capacidad está limitada por la cantidad de información que puede retener simultáneamente y el tiempo que puede ser mantenida, por lo que habrá que: • Utilizar frases cortas, claras con construcciones sintácticas sencillas; • Focalizar la atención en los conceptos “claves” proporcionando al estudiante un listado antes de comenzar la explicación; • Presentar la idea principal explícitamente al principio de la explicación; • Utilizar estrategias de categorización y de formación de imágenes mentales de los conceptos; • Proporcionar al alumno un sistema que le ayude a darse cuenta de los puntos fundamentales de la explicación. 6) Estrategias para mejorar la conducta: utilizar el refuerzo positivo de comportamientos adecuados, evitar las recriminaciones verbales, permitir al niño momentos de desahogo levantándose, haciendo algún recado; establecer consignas no verbales con el alumno para advertirle del incumplimiento de alguna norma, etc. Sobre los Alumnos de altas capacidades para atenderles habrá que: - Programar actividades amplias que tengan diferentes grados de dificultad. - Programar actividades diversas, para trabajar un mismo contenido, permite desarrollar los contenidos con distinto nivel de profundidad y extensión - Programar actividades abiertas, que permitan distintas posibilidades de ejecución y expresión. - Planificar actividades de libre elección por el alumnado. - Programar actividades individuales para los AACC que tengan alguna relación con las actividades que están realizando el resto del grupo. - Programar las actividades del aula siguiendo el diseño universal de aprendizaje (DUA), favoreciendo la ampliación curricular de los alumnos con AACC y favoreciendo su inclusión y participación del resto del alumnado a través de las mismas actividades. Nos parece interesante incluir en nuestra programación aquellas metodologías y actividades que puedan ayudar al alumno con dislexia. Considerando que nuestra asignatura en eminentemente práctica y con poca lectura, destacamos a continuación aquellos aspectos a atender: En las explicaciones orales: - Complementar las explicaciones orales con imágenes, vídeos, dibujos, gráficos, listas, etc. - Atraer la atención en las explicaciones orales mediante lenguaje no verbal: gestos, cambios de entonación, etc. - Realizar y aportar esquemas y mapas conceptuales de los temas que se vayan tratando. - Evitar actividades que exijan escribir y escuchar simultáneamente (dictados, coger apuntes…). En caso de hacer actividades de trabajos escritos: - Simplificar las instrucciones escritas y señalar las palabras claves. - Adaptar la exigencia ortográfica a su nivel lecto-escritor. - No hacerle copiar el enunciado de los ejercicios. . - Permitir presentar las tareas y trabajos en formatos alternativos como: grabaciones, power point, explicaciones orales, etc. Respecto a Alumnos con trastornos graves de conducta se caracterizan por mostrar un patrón persistente de descontrol conductual que provoca alteraciones familiares, escolares y/o sociales. Suelen mostrar una conducta negativista, oposicionista u hostil y deterioro en las relaciones escolares, familiares y sociales de forma intensa y persistente; y con frecuencia estos alumnos presentan también trastorno por déficit de atención y comportamiento perturbador. Necesidades educativas específicas que requieren: - Un ambiente estructurado y predecible - Una ubicación especial en el aula clase que facilite su rendimiento y concentración, delante en las primeras filas - Reducir la estimulación ambiental (controlar al máximo los estímulos distractores) - Necesidades socio-afectivas relacionadas con las limitadas relaciones con sus iguales y las experiencias de fracaso social - Dificultades de comprensión y aceptación de límites y normas - Mejorar su autoestima - Entrenamiento en autocontrol y en auto-instrucciones que le permitan regular su impulsividad - Entrenamiento en habilidades de focalización y mantenimiento de la atención - Entrenamiento en habilidades meta-cognitivas que le ayuden a reflexionar sobre sus propis procesos mentales, lo que hace y cómo lo hace. - Entrenamiento en habilidades de solución de problemas (definición del problema, comprensión de los sentimientos y objetivos propios y del otro, generación creativa de alternativas, valoración en base a las contingencias, toma de decisiones y feed-back) - Entrenamiento en habilidades socio-afectivas que le ayuden a ponerse en el lugar del otro (escucha activa, comunicación no verbal, empatía y toma de perspectiva). - Entrenamiento en habilidades sociales y asertividad que desarrolle sus competencias sociales y emocionales facilitando sus relaciones interpersonales y su adaptación social y escolar. Habilidades relacionadas con la generación de locus de control interno y responsabilidad personal. Estrategias y recursos metodológicos: - Centrarse en las conductas, no en las características personales. - Evitar el lenguaje

impositivo durante la comunicación, para ello, mejor dar las instrucciones en plural, para que no lo sienta como una orden específica para él (en lugar de “Tienes que…” utilizaremos “Vamos a …”. - Dirigirse al alumnado siempre por su nombre. Evitar gestos, palabras o tono de voz despectivos. - Dirigirse al alumno/a mirándole, usando gestos adecuados y desde una posición próxima. - Informar de cuál es la conducta adecuada y qué se espera de él. - Prestar atención a conductas alternativas positivas. Alabar estas conductas. - Apercibir en privado o en voz baja, o con una mirada. - Prestar atención al alumnado cuando está trabajando, facilitar ayuda cuando la necesite y llegar a acuerdos de trabajo. - Usar alguna cualidad positiva del alumno/a como referencia común en el aula. - Informar de las consecuencias que se derivan si la conducta negativa persiste. Ser firmes y consistentes en la aplicación de las medidas disciplinarias, teniendo la seguridad de que ha entendido las consecuencias de su comportamiento. - Hablar bien del alumno/a en presencia de otros adultos o compañeros. - Saludar y mostrar reconocimiento cuando nos encontremos al alumno/a fuera del aula. Capacidad para ponernos en su lugar y negociar, según el tipo de conducta y siempre que no se produzcan situaciones de violencia o acoso en cualquiera de sus modalidades. - Evitar la confrontación directa con el alumnado.

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

Al ser 1º de Bachiller no hay alumnos con la materia pendiente. Todos vienen de la E.S.O o repiten por lo que tienen que cursar la asignatura.

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

Nombre	ISBN
www.fisipunto.wordpress.com	
Apuntes y materiales elaborados por el departamento así como distintos contenidos digitales compartidos.	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Carrera UR	10/05/2026	10/05/2026
La Universidad de la Rioja organiza una jornada deportiva para reunir en torno al deporte a todos los estudiantes en un mágnifico ambiente escolar. Para promover su participación a los alumnos se les motiva con el compromiso de aumentar su calificación al final de curso a todos los que acudan a realizar una carrera de 3 km en la categoría de preuniversitarios.		
Actividad física en la naturaleza: 2 jornadas de esquí en Panticosa.	08/02/2027	10/02/2027
Campus UR	15/03/2027	15/02/2027
Visita a la Universidad de la Rioja donde nos organizaran una jornada deportiva para promocionar el Grado de Educación Primaria con especialidad es Educación Física.		
Carrera UR	09/05/2027	09/05/2027
La Universidad de la Rioja organiza una jornada deportiva para reunir en torno al deporte a todos los estudiantes en un mágnifico ambiente escolar. Para promover su participación a los alumnos se les motiva con el compromiso de aumentar su calificación al final de curso a todos los que acudan a realizar una carrera de 3 km en la categoría de preuniversitarios.		

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 FALTAS 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 1.7:** 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:	**27,99%**
Procesos de diálogo/Debates:	**0,96%**
Pruebas de ejecución:	**25,46%**
Presentación de un producto:	**20,26%**
Revisión del cuaderno o producto:	**13,59%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**10,62%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**1,11%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así 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.	3
28-09-2026	2.- Recreos Deportivos	76
13-10-2026	3.- Expresión Corporal.	4
02-11-2026	4.- Condición Física I.	12
07-01-2027	5.- Deportes modificados.	6
08-02-2027	6.- Parkour	7
15-03-2027	7.- Condición Física II.	8
12-04-2027	8.- Orientación.	8
06-05-2027	9.- Primeros Auxilios.	4

1.- Retos Físicos Cooperativos. (3 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 1º 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:** vinculados al criterio de evaluación 1.7

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:

En pequeños grupos, creación y exposición de un desafío físico cooperativo para el resto de la clase que deberán entregar por escrito.

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

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

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

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

Haber como superamos...

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)
Observación sistemática	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

2.- Recreos Deportivos (76 periodos)

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

El Campeonato

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Para dinamizar los recreos del IES, en grupos de 8 y tras el sorteo de los diferentes deportes o actividades, crear un campeonato de 2 semanas de duración para el alumnado de primer y segundo ciclo de la ESO en los recreos.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Preparación del campeonato siguiendo las pautas marcadas.

SABERES BÁSICOS:

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**: vinculados a los criterios de evaluación 3.1, 3.2 y 3.3.

Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espeta, espectador y otros.

Comportamiento personal y social responsable, respetando las reglas, asimismo, a los otros y al entorno en el Marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

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

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:

Planificación y memoria del campeonato con los diferentes roles y funciones.

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

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

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

Planificación del Campeonato

Planificación y ejecución del campeonato, según las pautas marcadas.

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	3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**2**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Análisis de las producciones del alumnado.	3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

3.- Expresión Corporal. (4 periodos)

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

Haciendo visible lo invisible...

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Manifestaciones vinculadas a la motricidad humana con intención de comunicar han existido desde que el ser humano tiene esa necesidad. Para trabajar y valorar la comunicación, la escuela da un mayor peso específico a las versiones oral o escrita. Esto provoca el menoscabo de otras formas de expresión y comunicación como las relacionadas con el cuerpo y el movimiento. Pero nos gustaría precisar que toda expresión consciente o no, es comunicación cuando lo que se expresa se recibe y se comprende por el otro y que cualquier expresión es reflejo de sentimientos, de una actitud ante la vida y ante sí mismo. Nuestros ancestros esto lo hacían y se manifestaban motrizmente entre otras cosas, mediante movimientos danzantes, bien relacionados con la cosecha, la batalla, relación afectiva etc. Con esta situación de aprendizaje pretendemos que el alumno profundice en el concepto de cultura motriz y manifestaciones vinculadas con la motricidad conociendo la importancia que tienen la expresión no verbal.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal), representar mediante la mímica u otro tipo de expresión no verbal una composición con las características marcadas en clase con una duración de 5', asearse y cambiarse de camiseta el 80% de las clases del trimestre (transversal), ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal).

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculados al criterio de evaluación 1.7

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.

- **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.

- **Manifestaciones de la cultura motriz:** vinculados a los criterios de evaluación 4.1 y 4.2.

Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Uso de las técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.

Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico expresivas.

Creación de composiciones expresivas, colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.

Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

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:

Representación de expresión no verbal en pequeños grupos con las técnicas trabajadas en clase sobre la temática elegida.

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

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

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

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

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

Sin prejuicios...

Actividad en la que buscaremos la deshinibición del alumnado mediante la música, la respiración y juegos de mímica.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

Teatrillo

Elección, preparación y representación en grupos de la obra, baile u otro tipo de expresión no verbal siguiendo las pautas marcadas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (**1**) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (**2**)

4.- Condición Física I. (12 periodos)

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

¡Punto de partida!

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

CONTEXTUALIZACIÓN: En la actualidad, la salud ya no se entiende simplemente como ausencia de enfermedad sino que abarca la esfera física, social y mental e introduce al individuo como responsable de su propia salud apreciándola como un bien que se debe cuidar apartándose de hábitos negativos placenteros comunes a nuestra sociedad y adoptando comportamientos más favorables convirtiendo de esta forma el estilo de vida en uno de los factores determinantes de la salud junto con el medio ambiente, la genética , la sanidad y los factores sociales. Actualmente la Inactividad física en nuestra sociedad es un problema de primer orden que termina pasando factura a nuestra salud. Se le considera uno de los factores de riesgo comunes en las enfermedades no transmisibles junto con el consumo de tabaco, alcohol y alimentación poco saludable. Según el mayor estudio realizado por la OMS sobre actividad física en jóvenes de 11 a 17 años en España, casi el 70% de los varones no hace el ejercicio mínimo empeorando en las chicas adolescentes con un 84% que no practica lo suficiente y esto va a provocar que tengan peor salud respiratoria, cardiovascular, peor calidad en los huesos y menos probabilidad de mantenerse en un peso recomendable. Por ello con esta SAP, buscaremos que el alumnado conozca su condición física mediante la batería de test Alpha-Fitness comparándola con chicos/as de su misma edad de parte de Europa.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Conocer y realizar la batería de test Alpha-Fitness en 4 sesiones. Introducir en la web correctamente los datos obtenidos en la batería ALPHA-Fitness para obtener el informe personal.

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculados con los criterios de evaluación 1.1, 1.6, 1.7.

Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de test de campo.

Auto medición del nivel de la forma física personal: antropometría, de composición corporal, aptitud, aeróbica y cardiovascular y músculo esquelético.

Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles, de registro de actividad y redes sociales deportivas.

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.

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** vinculados a los criterios de evaluación 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:

Reflexión sobre la condición física con respecto a los chicos/as de su misma edad de otras zonas de Europa.

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

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

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

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

Batería Alpha-Fitness

Realización de la batería de test Alpha-Fitness en pequeños grupos. Y registrar los datos.

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	Procedimiento 1	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**1**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)
Procesos de diálogo/Debates	Procedimiento 2	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**)

RAMPT

Investigar sobre el protocolo de calentamiento RAMPT.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento 1	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**)

Planificando mi entrenamiento de Fuerza

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Los mayores expertos mundiales en prescripción de ejercicio físico, sostienen la necesidad de pautar programas de actividad física sin límite de edad, en un esfuerzo por mejorar la independencia funcional, bienestar psicológico y calidad de vida. Además en España los costes sanitarios derivados del sedentarismo (2.300 millones) nos sitúa entre los tres primeros países de la Unión Europea. Existe un acuerdo generalizado, sobre que la práctica de ejercicio físico tiene importancia relevante por su carácter preventivo frente a enfermedades no transmisibles cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad o enfermedades respiratorias crónicas, y sobre la necesidad de realizar ejercicio físico adecuado con regularidad por los beneficios que aporta para la salud física, mental y social. Con la situación de aprendizaje que se plantea en esta Unidad de programación se pretende incentivar y motivar al alumnado de 1º de bachillerato para que hagan ejercicio y que lo practiquen de forma responsable. Que asuman la necesidad de incluirlo como hábito dentro de su vida cotidiana por los beneficios que puede aportarles para su calidad de vida futura. Además, hoy en día es una realidad en nuestra materia que algunos de los alumnos cuando acaban el bachillerato optan por estudios relacionados con la actividad física y el deporte donde se precisa un nivel apto de capacidades físicas. También existen profesiones (ejercito, guardia civil, bomberos, policías…) que incluyen para su ingreso superar determinados niveles de aptitud física y una vez dentro mantenerlas demostrando que su condición física es la adecuada y necesaria para el ejercicio de su profesión. A partir de este momento se trabajará para suministrar las herramientas y conocimientos que les permitan planificar, poner en práctica y controlar de forma autónoma sus propios programas de ejercicio físico teniendo como trasfondo la mejora de las capacidades físicas determinantes para la salud por una mejora de la calidad de vida personal y profesional.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Planificar un mesociclo con sus microciclos y sesiones, para mejorar la capacidad de la fuerza siguiendo los principios del entrenamiento y aplicando los sistemas de entrenamiento. Preparar una sesión de calistenia dentro de la planificación. Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal).

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculado con los criterios de evaluación 1.1, 1.2, 1.6, 1.7.

El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.

Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.

Planificación del entrenamiento: fases y periodización. Estructura de una sesión.

Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física, siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades, la intensidad y duración.

Importancia de la columna vertebral en la postura corporal y desarrollo de los músculos principales de la columna.

Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.

Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica. Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y auto masaje.

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.

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 con el criterio de evaluación 2.1

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva entre paréntesis tipo de deporte, material, necesario, objetivos de la preparación, actividades y similar).

Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles entre paréntesis social, motivacional, organizativo o similar).

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** vinculados a los criterios de evaluación 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.

- **Interacción eficiente y sostenible con el entorno:** vinculado al criterio de evaluación 5.2.

Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas entre paréntesis CrossFit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, Parkour o similares). Para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.

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:

Planificación de un mesociclo con sus microciclos y sus 3 sesiones de entrenamiento que pondrán en práctica.

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

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

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

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

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

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

Conociendo los Principios de Entrenamiento

Descubrir y conocer los principios de entrenamiento para poder realizar la planificación.

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	Procedimiento 1	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**)

La periodización del entrenamiento

Nociones básicas sobre la 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)
Revisión del cuaderno o producto	Procedimiento 1	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)

¡Entrenamos!

Desarrollo de la planificación

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	Procedimiento 1	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)
Observación sistemática	Procedimiento 2	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

5.- Deportes modificados. (6 periodos)

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

¡Mi deporte modificado!

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Los deportes alternativos están jugando cada vez más un papel muy importante en las clases de educación física y ha llegado el momento de modificar el deporte que creamos para hacerlo más divertido e inclusivo, modificando las reglas, los espacios y/o los materiales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal). Colaborar y participar en las actividades de la SAP (transversal). Modificar un deporte a elección entre los propuestos dejando claro las normas, el terreno y el material a utilizar.

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculado con los criterios de evaluación 1.7.

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:** vinculado con los criterios de evaluación 2.1, 2.2, 2.4.

Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema una solución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).

Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego ofensivos. Los sistemas de juego defensivos. Los sistemas de transición.

Conocimiento de la reglas fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico deportivas desarrolladas durante el curso.

Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego, ofensivo, defensivo y de transición.

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** vinculados a los criterios de evaluación 3.1, 3.2 y 3.3.

Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espeta, espectador y otros.

Comportamiento personal y social responsable, respetando las reglas, asimismo, a los otros y al entorno en el Marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

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

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:

Ejercicio técnico o táctico de Cordoball.

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

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

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

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

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 4 actividades:

Deporte convencional con cartas de poder

Iniciación a la modificación. En grupos, jugaremos a diferentes deportes en los que cada grupo deberá elaborar tres cartas de modificación para obtener ventaja o quitar la ventaja del rival.

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 sistemática	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

¡A Jugar!

En grupos, una vez realizada la elección y modificación del deporte. ¡A jugar!.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Prueba específica	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)
Revisión del cuaderno o producto	Análisis de las producciones del alumnado	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

6.- PARKOUR (7 PERIODOS)

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

PARKOUR

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

El Parkour constituye una manifestación motriz basada en el desplazamiento eficiente, creativo y seguro por diferentes espacios y obstáculos. En esta unidad el alumnado aprenderá a utilizar sus capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas para **resolver retos motrices individuales y colectivos**, adaptando sus acciones a las características del espacio, del obstáculo y de sus propias posibilidades.

La propuesta partirá de habilidades básicas como **desplazamientos, saltos, recepciones, apoyos, equilibrios, trepas, giros y superación de obstáculos**, evolucionando hacia la combinación de diferentes elementos y la creación de recorridos propios. Se concederá especial importancia a la **toma de decisiones**, la gestión del riesgo, la correcta ejecución técnica y la progresión individual, entendiendo que en Parkour no se trata de realizar el movimiento más espectacular, sino de encontrar una solución eficaz y segura.

Saberes básicos: Activación y preparación para la práctica; prevención de lesiones y gestión del riesgo; organización segura de espacios y materiales; capacidades perceptivo-motrices y coordinativas; equilibrio, coordinación y control corporal; desplazamientos, saltos, recepciones, apoyos, giros, trepas y superación de obstáculos; percepción y adaptación al espacio; toma de decisiones y resolución de problemas motrices; combinación y creación de secuencias; autorregulación emocional; cooperación y ayuda entre iguales; Parkour como manifestación de la cultura motriz urbana.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

La unidad finalizará con el diseño y realización, en pequeños grupos, de un **recorrido de Parkour**, en el que deberán seleccionar y combinar diferentes habilidades, adaptar la dificultad al nivel de los participantes y justificar las decisiones adoptadas.

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

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

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

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

5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte,

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

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

Nombre de la actividad

Actividad: «Diseña y supera tu reto Parkour»

El alumnado, organizado en **grupos de 4-5**, deberá diseñar y realizar un recorrido de Parkour utilizando el material disponible en el gimnasio o patio: bancos, espalderas, plintos, colchonetas, vallas, cajones, conos, etc.

El recorrido deberá incluir **diferentes formas de desplazamiento y superación de obstáculos**: saltos, apoyos, recepciones, equilibrios, giros, desplazamientos y pasos por debajo o por encima de obstáculos.

La dificultad deberá estar **adaptada a las posibilidades del alumnado**, estableciendo diferentes niveles de ejecución. Antes de realizar el recorrido, cada grupo tendrá que analizar los posibles riesgos y establecer las medidas de seguridad necesarias.

Una vez diseñado, cada grupo explicará brevemente su recorrido al resto de la clase. Los compañeros deberán realizarlo y proporcionar **feedback sobre la ejecución, la seguridad y la dificultad** Finalmente, cada alumno realizará una autoevaluación sobre su propia actuación.

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	Procedimiento 1	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**)

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

Nombre de la actividad

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento 1	

BIGBALL X

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

CONTEXTUALIZACIÓN: El BigBall, se encuadra dentro de los juegos deportivos y alternativos, y nace en las clases de E.F. del Maestro Kisco en el intento de realizar una actividad parecida al voleibol, con la que conseguir una mayor durabilidad del balón en el aire, y así alargar los puntos, hacerlos más largos y emocionantes a la vez que aume el tiempo de implicación motor era mayor.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal). Colaborar y participar en las actividades de la SAP (transversal). Volver a la posición base tras cada golpeo al final de la SAP.

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculado con los criterios de evaluación 1.7.

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:** vinculado con los criterios de evaluación 2.2, 2.3, 2.4.

Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego ofensivos. Los sistemas de juego defensivos. Los sistemas de transición.

Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

Conocimiento de la reglas fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las

actividades físico deportivas desarrolladas durante el curso.

Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego, ofensivo, defensivo y de transición.

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**: vinculados a los criterios de evaluación 3.1, 3.2 y 3.3.

Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espeta, espectador y otros.

Comportamiento personal y social responsable, respetando las reglas, asimismo, a los otros y al entorno en el Marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

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

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:

Ejercicio técnico o táctico de Cordoball.

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

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

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

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

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 4 actividades:

Marcador coelctivo

Tras conocer el deporte y su reglamento propondremos diferentes ejercicios de marcador colectivo y tres vidas con normas modificadas para la familiarización con el juego y su lógica interna.

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	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

Posición Base.

Mediante esta actividad valoraremos la recuperación a la posición base en diferentes ejercicios.

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	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

Juego Real

Evaluación de los aspectos técnico tácticos en juego real.

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	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

7.- Condición Física II. (8 periodos)

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

Planificando mi entrenamiento para la Resistencia

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Los mayores expertos mundiales en prescripción de ejercicio físico, sostienen la necesidad de pautar programas de actividad física sin límite de edad, en un esfuerzo por mejorar la independencia funcional, bienestar psicológico y calidad de vida. Además en España los costes sanitarios derivados del sedentarismo (2.300 millones) nos sitúa entre los tres primeros países de la Unión Europea. Existe un acuerdo generalizado, sobre que la práctica de ejercicio físico tiene importancia relevante por su carácter preventivo frente a enfermedades no transmisibles cardiovasculares, cáncer, diabetes tipo II, sobrepeso, obesidad o enfermedades respiratorias crónicas, y sobre la necesidad de realizar ejercicio físico adecuado con regularidad por los beneficios que aporta para la salud física, mental y social. Con la situación de aprendizaje que se plantea en esta Unidad de programación se pretende incentivar y motivar al alumnado de 1º de bachillerato para que hagan ejercicio y que lo practiquen de forma responsable. Que asuman la necesidad de incluirlo como hábito dentro de su vida cotidiana por los beneficios que puede aportarles para su calidad de vida futura. Además, hoy en día es una realidad en nuestra materia que algunos de los alumnos cuando acaban el bachillerato optan por estudios relacionados con la actividad física y el deporte donde se precisa un nivel apto de capacidades físicas. También existen profesiones (ejercito, guardia civil, bomberos, policías…) que incluyen para su ingreso superar determinados niveles de aptitud física y una vez dentro mantenerlas demostrando que su condición física es la adecuada y necesaria para el ejercicio de su profesión. A partir de este momento se trabajará para suministrar las herramientas y conocimientos que les permitan planificar, poner en práctica y controlar de forma autónoma sus propios programas de ejercicio físico teniendo como trasfondo la mejora de las capacidades físicas determinantes para la salud por una mejora de la calidad de vida personal y profesional.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Planificar un mesociclo con sus microciclos y sesiones, para mejorar la capacidad de la resistencia siguiendo los principios del entrenamiento y aplicando los sistemas de entrenamiento. Registrar aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal). Colaborar y participar en las actividades de la SAP (transversal).

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable:** vinculado con los criterios de evaluación 1.1, 1.2, 1.3, 1.6, 1.7.

El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.

Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.

Planificación del entrenamiento: fases y periodización. Estructura de una sesión.

Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física, siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades, la intensidad y duración.

El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zonas saludables.

La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta.

Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de una dieta personal u otras.

Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del bol del

volumen calórico necesario personal.

Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.

Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica. Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y auto masaje.

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.

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 con el criterio de evaluación 2.1

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material, necesario, objetivos de la preparación, actividades y similar).

Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

- **Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:** vinculados a los criterios de evaluación 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:

Planificación de un mesociclo con sus microciclos y sus 3 sesiones de entrenamiento que pondrán en práctica.

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

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

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

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

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 4 actividades:

La periodización del entrenamiento

Nociones básicas sobre la 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)
Revisión del cuaderno o producto	Análisis de las producciones del alumnado	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**)

¡Entrenamos!

Desarrollo de la planificación de la resistencia.

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	Pruebas específicas	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación sistemática	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

El plato del Tomás Mingót

Registrar las calorias y los alimentos durante una semana para elaborar una infografía de nuestro propio plato tipo el de "Harvard" junto a una reflexión sobre que aspectos podríamos mejorar.

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)
Revisión del cuaderno o producto	Análisis de las producciones del alumnado	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**1**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**)

8.- Orientación. (8 periodos)

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

Encontrando el caché. Geocaching y orientación

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Las posibilidades que ofrece el medio natural para la práctica de actividades que incorporen el movimiento como recurso, son infinitas. Fomentar esta participación requiere a su vez implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno para evitar el deterioro del medio por una práctica masiva. Mediante el desarrollo de esta unidad, pretendemos promover la práctica de actividad física en el medio natural con actividades relacionadas con la orientación y su aplicación al deporte de " carreras de orientación" adquiriendo competencias en técnicas de orientación que les permitan satisfacer sus demandas de ocio activo y bienestar personal desenvolviéndose con eficacia en este medio y planificando su práctica de manera responsable.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal). Colaborar y participar en las actividades de la SAP (transversal). Encontrar al menos el 80% de los puntos señalados en las distinatas carreras de orientación.

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable**: vinculado con los criterios de evaluación 1.7.

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.

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

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

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

- **Interacción eficiente y sostenible con el entorno**: vinculados a los criterios devaluación 5.1, 5.2.

Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.

Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente.

Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural.

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:

Realizar las carreras de orientación propuestas en la SAP.

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

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

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

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

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

Descubriendo el IES

Familiarización con los elementos de la orientación en el IES y alrededores mediante diversos ejercicios, carreras y juegos.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Procedimiento 1	1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**1**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Procedimiento 2	5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)

Descubriendo el parque San Miguel

Carrera de orientación en el parque San Miguel.

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	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)

Descubriendo la Grajera

Actividad de ampliación (no obligatoria) para subir nota.

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	Procedimiento 1	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**) 5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)

9.- Primeros Auxilios. (4 periodos)

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

El Salvavidas Humano

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

CONTEXTUALIZACIÓN: Las normas básicas de prevención y los conocimientos básicos sobre primeros auxilios deben formar parte de la cultura general de las personas. Cualquier persona en un momento dado puede sufrir un accidente o encontrarse en una situación de riesgo para su salud o la de los demás. Por ello, toda la gente debería conocer cuál es la manera correcta y la incorrecta de actuar ante una emergencia y estar preparada para hacerlo. Con esta situación de aprendizaje pretendemos que los alumnos adquieran los conocimientos necesarios y que sepan aplicarlos para prestar asistencia inmediata, limitada y temporal ante un accidente o indisposición repentina hasta la llegada de la asistencia médica.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Respetar las normas de clase marcadas a comienzo de curso (transversal). Asearse y cambiarse de camiseta el 80% del trimestre (transversal). Ayudar y respetar a los compañeros y compañeras durante la SAP (transversal). Colaborar y participar en las actividades de la SAP (transversal). Realizar la conducta EPAS ante un accidente y RCP.

SABERES BÁSICOS:

- **Vida activa y saludable**: vinculado con los criterios de evaluación 1.4, 1.7.

Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente.

Conducta EPAS: evaluar, proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados.

Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente accidentes deportivos más comunes.

Actuación ante una parada cardiorrespiratoria. Protocolo RCP reanimación cardiopulmonar.

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.

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

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

Habilidades sociales: estrategias de 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:

Video de una simulación de un accidente siguiendo todos los pasos.

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

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

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

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

Aprendemos y enseñamos

Siguiendo la metodología cooperativa del puzzle de Aronson, realizaremos grupos de 5 alumnos más o menos donde cada uno será el experto de uno de los pasos del protocolo. Reunión de expertos para concretar aspectos a enseñar a sus compañeros. Enseñanza y aprendizaje de unos expertos a otros de cada uno de los pasos para que todos conozcan el protocolo entero.

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 sistemática	1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

¡Accidente en el IES!

Preparación del video simulando un accidente.

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)
Revisión del cuaderno o producto	Análisis de las producciones del alumnado	1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**1**)

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

Competencias específicas	Peso
Educación Física	
1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	3
2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	3
3.- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	3
4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	2
5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	2

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

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

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

None
None Logroño (La Rioja)
None

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	
1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos.	4
1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios.	2
1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.	1
1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.	1
1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales	1
1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.	1
1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones	3
2.- Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	1
2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	1
2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	
3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas.	2
3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	1
4.- Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	
4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	1
4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	3
5.- Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	
5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes.	2

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

calificación CE5 =

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

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