

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º BACHILLERATO - EDUCACIÓN FÍSICA (COPIA)

Educación Física - 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología

I.E.S. Esteban Manuel Villegas (26001845) 2024/2025

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2024

Finalización aproximada: 23-06-2025

Jefe del departamento responsable de la programación

Jorge Martínez Maeztu

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Álvaro Haro Romero
- Isabel María Alegre Embid
- Jorge Martínez Maeztu

PROCEDIMIENTO PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

LOS RITMOS DE APRENDIZAJE, actividades con diferente grado de complejidad para alcanzar un mismo objetivo y adaptar la EVALUACIÓN A LA DIVERSIDAD. Las medidas ordinarias y generales son:

- Atender la variedad en los ritmos de aprendizaje de cada alumno, prestando una atención individual en la medida de lo posible, y adaptarse a la diversidad de alumnos y por lo tanto de capacidades y motivaciones frente a la materia.
- Partir de una evaluación inicial de los alumnos. Importancia del aprendizaje significativo, de los conocimientos previos ya que condicionarán lo que aprenderán
- Establecer una diversidad de actividades. Materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual todos los alumnos/as pueden participar sin exigir un modelo de ejecución motriz perfecto, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.
- Adaptaciones metodológicas: métodos que favorezcan la experiencia directa, la reflexión, la expresión y la comunicación como lo son los aprendizajes cooperativos. Analizar ventajas e inconvenientes de la heterogeneidad en los grupos, disponer de estrategias organizativas variadas, fomentar la participación del alumnado, propiciar el empleo equitativo de los espacios y buscar actividades que amplíen sus intereses y fomenten el autoaprendizaje y el uso de la cooperación en los aprendizajes.
- Adaptaciones pedagógicas: comprender la importancia de la educación en la igualdad de oportunidades, reconocer el diferente como fuente de enriquecimiento, transformar las desigualdades sociales, promover actitudes cooperativas y solidarias, y reconocer los mecanismos de discriminación y desigualdad por razones de sexo, discapacidad, etnia y raza que se dan en la práctica motriz.
- Adaptación entorno y material, garantizando accesibilidad y seguridad de la instalación.
- Adaptación de la propia tarea introduciendo actividades con varios grados de dificultad y niveles de ejecución, con distintos grados de ayuda para trabajar un mismo contenido, con diferentes tipos de agrupamientos y que supongan un cierto reto para el escolar, asegurando su participación activa y efectiva. En Educación Física un alumno puede ser ANEE durante un periodo determinado, por ejemplo un esguince constituye una discapacidad física temporal y le impide realizar determinadas actividades durante un corto periodo de tiempo. Si es posible trabajarán contenidos alternativos que estén a su alcance (modificando el espacio, material, reglas). Si no lo es presentarán un certificado y una ficha rellenada por el médico. Y en el cuaderno del alumno anotarán lo que se desarrolla en cada una de las sesiones mientras dure su lesión.

En el caso de un alumno con enfermedades crónicas (epilepsia, asma, soplo, anorexia, diabetes, escoliosis severa...) informaremos y sensibilizaremos a todo su grupo y las adaptaciones se podrán centrar tanto en la priorización de contenidos como en los recursos metodológicos que se van a emplear, son adaptaciones curriculares no significativas:

- o En el papel de profesor lo primero es estar bien informado sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo físico del alumnado con discapacidad para programar correctamente los contenidos y objetivos a trabajar con él dentro del grupo clase. Conocer posibles desenlaces y cómo actuar (primeros auxilios, por ejemplo qué hacer ante un ataque de asma, o con un TDAH cuando se pone muy nervioso)
 - o Trabajos de intensidad baja (aeróbicos). Evitar ejercicios anaeróbicos y las contracciones musculares isométricas. Trabajos de movilidad articular o fortalecimiento de grupos musculares.
 - o Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando (utilización de las TIC)
 - o Dirección, organización y dirección de actividades a sus compañeros. Calentamiento, vuelta a la calma, relajación.
 - o Compensación de las limitaciones en situaciones competitivas, discriminación positiva
 - o Actividades de ampliación. Para alumnos con un ritmo de aprendizaje superior al resto. A los que manifiestan una dotación motriz excepcional "superdotados motrices", se les incitará hacia el desarrollo de una actitud de superación y esfuerzo
 - o Actividades de refuerzo. Dirigidas a completar dificultades de aprendizaje o a repasar contenidos que no están suficientemente asentados. Las actividades que propongo para ellos son de refuerzo educativo y se realizan a la vez que el resto de alumnos. Podrían ser algunas de las ya utilizadas, descompuestas en otras más simples o planteadas de distinta forma. La evaluación nos orientará para la elección más conveniente en cada caso. Es algo abierto y flexible, ya que a lo largo del curso se irán detectando casos nuevos.
- Si observamos y detectamos que un alumno presenta mayores dificultades para desarrollar las competencias y alcanzar los contenidos y aprendizajes básicos necesarios para que el alumno alcance una evaluación positiva, se diseñarán en colaboración con el Departamento de Orientación, las adaptaciones curriculares correspondientes según los casos.

Y para garantizar que la evaluación del grado de dominio de las competencias del alumnado con discapacidad se realice de acuerdo con los principios de no discriminación, estableceremos en las escalas de evaluación indicadores de logro con rangos dirigidos a la evaluación de desempeños, que tengan en cuenta el principio de atención a la diversidad.

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

Todavía no se ha definido la organización y seguimiento de los planes de recuperación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

LIBROS O MATERIALES VAN A SER UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA MATERIA

Nombre	ISBN
No hay libro. Se utiliza material elaborado por el profesor en la plataforma de teams	

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

Nombre	Inicio	Fin
CARRERA SOLIDARIA SAVE THE CHILDREN	19/12/2024	19/12/2024
Se realizará las dos últimas horas de clase		

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	23,32%
Procesos de diálogo/Debates:	1,57%
Esquemas y mapas conceptuales:	5,49%
Pruebas de ejecución:	9,39%
Presentación de un producto:	22,54%
Revisión del cuaderno o producto:	5,51%
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	8,83%
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	2,45%
Trabajo monográfico o de investigación:	20,91%

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 como el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2024	1.- COMPROMISO SALUDABLE	50
23-09-2024	2.- LOS PILARES DE LA SALUD	11
16-10-2024	3.- BALONCESTO 3X3	9
25-11-2024	4.- LIBRO VÍDEO RESEÑA	1
09-12-2024	5.- CUADRO DRAMATIZADO Y ACTUALIZADO	3
07-01-2025	6.- EXPRESIÓN CORPORAL	5
15-01-2025	7.- BÁDMINTON	9
17-02-2025	8.- PRIMEROS AUXILIOS	3
03-03-2025	9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	3
17-03-2025	10.- ELEGIMOS NUESTROS DEPORTES	16
19-05-2025	11.- DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA , SALIDAS PROFESIONALES	1

1.- COMPROMISO SALUDABLE (50 PERIODOS)

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

COMPROMISO SALUDABLE

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

Desarrollo de la responsabilidad personal y social, utilizando la actividad física como medio para su consecución. Persiguiendo la transmisión de valores, respeto, esfuerzo, autonomía, liderazgo, ayuda a los demás y transferencia a la vida en sociedad. SABERES BÁSICOS Primer bloque: Vida activa y saludable - Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva - 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. - Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo. - Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha. - Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas. - Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. - Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula. - Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados. - Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad. - Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal - Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo. - Cuidado y respeto por el material y las instalaciones Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - 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 de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas) - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares. - Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. - Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidiana - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. - Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física. - Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios. - Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual METODOLOGÍA Es un proyecto anual que utiliza la gamificación como metodología principal.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Los alumnos deben conseguir un mínimo de 80 puntos cada trimestre superando retos individuales y cooperativos relacionados con los contenidos que se trabajan durante el trimestre.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

Los alumnos tienen que ir adquiriendo hábitos de vida saludables (hacer ejercicio, mejorar la alimentación, tener buenos hábitos de higienes y posturales) y el desarrollo de la responsabilidad personal y social por medio de retos que irán realizando cada trimestre relacionados con todas las unidades de programación que se desarrollan durante este curso.

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	1.1.- 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) 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)

2.- LOS PILARES DE LA SALUD (11 PERIODOS)

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

ASÍ SOMOS, ASÍ ESTAMOS Y ASÍ MEJORAMOS

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

La propuesta se basa en que el alumnado conozca y reflexione cuáles son sus puntos fuertes y débiles a nivel físico. Se realizarán situaciones y actividades significativas y transferibles a la vida real del alumnado. Por este motivo, esta actividad pretende fomentar la realización de actividades que permitan integrar la actividad física como forma para mejorar la salud, la calidad de vida y el uso del tiempo libre de forma activa, fomentado además el protagonismo del alumnado y haciéndole protagonista de su propio aprendizaje y permitiéndole participar en la toma de decisiones a fin de potenciar su autonomía. A su vez, yendo más allá de lo que nos pueden aportar los test físicos, se pretende el trabajo de la autogestión y autonomía del grupo. Dos aspectos realmente importantes, muy demandados en el mundo laboral y que son claves en el trabajo en nuestra aula. Partimos de unos datos: los resultados de los test de condición física realizados durante la etapa de secundaria ¿las capacidades ha mejorado año tras año? ¿Crees que este año mejorarás en todos los test? ¿Cuál es tu peor prueba física? Y a partir de ahí nos planteamos un reto: vamos a recopilar y analizar los datos obtenidos en esta unidad para ayudarnos a llevar a cabo el proyecto de la próxima unidad: “Las cuatro patas de la salud”, recopilando datos que nos indique de que capacidad física andamos más “flojos” para así crear nuestro propio plan de entrenamiento saludable . **SABERES BÁSICOS** Primer bloque: vida activa y saludable - Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. - Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética. - 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. - Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula . **METODOLOGÍA** Partiremos de aquellos conocimientos y capacidades que el alumnado manifiesta y a cuyo enriquecimiento debe contribuir esta unidad. En este caso, será la utilización de una serie de test que ya han realizado en la etapa de secundaria. Los modelos de actividades seleccionados van alternando propuestas de trabajo individual con propuestas de trabajo en equipo, facilitando así el desarrollo de los principios de individualización y socialización. Partiendo de los conocimientos y capacidades del alumnado trataremos de favorecer la construcción de aprendizajes significativos, manera que contribuya al desarrollo de un pensamiento productivo mediante la actividad física y donde el alumnado pueda ver la utilidad y relación de lo que está aprendiendo. Los estilos de enseñanza más representativos de la presente unidad didáctica serán aquellos basados en la tarea, descubrimiento guiado y resolución de problemas favoreciendo la progresiva autonomía de los alumnos en el correcto tratamiento de su organismo en busca de la salud. Estrategias motivadoras (autosuperación, refuerzos positivos). Ya que el objeto de esta unidad es la adquisición de habilidades para realizar tareas de autovaloración, y en consecuencia compromisos de mejora de forma autónoma por parte del alumno, la metodología debe cuidar los aspectos de motivación, favoreciendo un continuo apoyo y seguimiento de los alumnos, incidiendo en la mejora personal como objetivo último, ligada tanto al rendimiento y efectividad motora como a la salud. La ficha individual reflejará la evolución de los resultados de años anteriores y la del propio curso, favoreciendo el análisis y la decisión de abordar la mejora de alguno de los test. En este sentido, se dejará al alumno que decida este último aspecto teniendo en cuenta las indicaciones del profesor para centrarse en objetivos alcanzables y evitando grandes pretensiones que dieran lugar al abandono del plan. El manejo de los datos estadísticos de resultados para la valoración de la Condición Física, se propone como tarea autónoma, se organizan sencillas aplicaciones informáticas con hojas de cálculo, que permitan el acceso a los alumnos, tanto para aportar sus propios datos, como para recabar información necesaria para el análisis de sus resultados.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Creación de una hoja de registro donde aparecen los resultados y valoración de todos los test, el protocolo de

cada prueba realizada y una diana de evaluación con el fin de encontrar de forma visual cuáles son sus puntos fuertes y débiles. Realización de los test y reflexión en torno a ellos .

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.

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

¿Estamos en forma?

El alumnado trabajará en grupos de 5-6 personas y lo primero que tendrán que realizar será escoger una tarjeta de aprendizaje relacionada con un test, el material correspondiente y alejarse a una zona donde puedan realizar dicho test. Una vez tengan la tarjeta, con la ayuda de un lector de códigos QR, analizarán de forma autónoma cómo realizar dicho test, el protocolo y errores comunes. Posteriormente y antes de empezar a practicar dicho test deberán anotar en su hoja de registro personal una breve explicación del protocolo que han aprendido . El siguiente paso, consiste en la realización del test, tantos intentos como consideren oportunos y siempre respetando el protocolo que han aprendido. Las medidas las irán tomando siempre en grupo para recogerlas también cada uno en su hoja registro. En esta tabla aparecen diferentes columnas que deben ser completadas. Anotarán la marca de su mejor intento para después comprobar el baremo correspondiente que se encontrará en otro código QR de la tarjeta de aprendizaje para rellenar esta segunda columna. La tercera columna corresponde con la percepción del esfuerzo que cada alumno tiene sobre los intentos que ha hecho en este test. Debe quedar claro que lo suyo es que los test se realicen a máxima intensidad por lo que en este apartado se deberían poner la máxima nota. Finalmente y tras acabar este proceso, volverán a la zona donde se encuentra todo el material y recogerán otra tarjeta de aprendizaje. Cada grupo realizará junto a la profesora una valoración antropométrica (peso, altura, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y porcentaje de agua) y el test de Ruffier-Dickson. Anotarán los datos en su hoja de registro y obtendrán información sobre el resultado con una ficha donde aparece información sobre los valores saludables y no saludables de las pruebas realizadas

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)
Revisión del cuaderno o producto	¿Estamos en forma?	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. (2) 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) 1.3.- 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) 1.6.- 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)

Antropometría

Con los datos de los resultados de años anteriores y los obtenidos actuales se generan espacios de reflexión a partir de diferentes interrogantes: ¿hemos mejorado? ¿Cuál es nuestra peor prueba? ¿Qué podemos hacer ahora en relación con este tema? Reflexión, investigación y compromiso al desarrollo de los cuatro pilares de la salud (actividad física, alimentación saludable, descanso y manejo del estrés)

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	Antropometría	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. (10) 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. (5) 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. (4) 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. (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 (4)

¿Qué tenemos que mejorar?

Compromiso y realización de unos microcambios saludables para adquirir hábitos saludables en cada una de las cuatro "patas" de la salud y realización de una prueba de resistencia aeróbica

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	Transferencia al día a día	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. (10) 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. (3) 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 (5)

3.- BALONCESTO 3X3 (9 PERIODOS)

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

TEMPORADA BASKET 3x3

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

Los ejes principales de esta actividad son el trabajo en equipo y el fomento de la autonomía, la resolución de problemas, la asunción de responsabilidades, la competición, la toma de decisiones y la celebración final mediante situaciones de juego reducido, limitado con normas modificadas, con el objetivo de aumentar el tiempo de compromiso motor del alumno y el contacto con el balón, favoreciendo el desarrollo de los aspectos tácticos de juego, su comprensión y el reglamento del 3x3. **SABERES BÁSICOS** Segundo bloque: resolución de problemas en situaciones motrices - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades) - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo) - Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - Sistemas de juego ofensivo - Sistemas de juego defensivo - Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas - Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo, defensivo y de transición. Tercer bloque: autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. **METODOLOGÍA** Modelo pedagógico educación deportiva. La educación deportiva como una auténtica enseñanza por competencias gracias principalmente al trabajo por roles. Mediante el desempeño de las funciones y responsabilidades de roles tales como los de entrenador, árbitro o preparador físico, los alumnos pueden desarrollar diversas competencias clave, y en especial a las competencias sociales y cívicas, a aprender a aprender, al sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (autonomía del alumnado) y a la comunicación lingüística. La Educación deportiva viene dada por la enorme motivación y participación que fomenta en los alumnos gracias a sus componentes, tales como la competición, el trabajo en equipo o el ambiente festivo, y a los roles que se ponen en práctica. Esto sucede de tal forma que el alumnado se “engancha” en alto grado en las dinámicas que se generan y en sus propios aprendizajes. En este sentido, el alumno no sólo presenta una gran participación, sino que además esta se realiza con gran autonomía.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Dirección, organización y juego en el 3x3 de baloncesto

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

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) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Dirección y organización de una sesión en grupos repartiéndose los roles de entrenador, preparador físico, utilero y árbitro

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Temporada	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. (2) 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)

Nombre de la actividad

Partido de baloncesto 3x3 en situación de juego

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	Torneo	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)

4.- LIBRO VÍDEO RESEÑA (1 PERIODOS)

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

VÍDEO RESEÑA DEPORTIVA

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

El objetivo de la videoreseña es que el alumno resuma de forma breve el contenido de un libro relacionado con la actividad física elegido por él, y a la vez, ofrezca una valoración personal (que puede ser positiva, negativa o ambas, pero siempre tendrá que estar justificada) del mismo. Con la videoreseña, trabajamos la oralidad y la competencia digital de nuestros alumnos, también la posibilidad de que expresen su opinión de forma argumentada.

La aparición de mensajes breves son claves para captar la atención de posibles lectores y motivarlos a su lectura. Los alumnos además de seleccionar qué partes desean resaltar del libro sin hacer spoilers, es decir, sin revelar datos o pasajes cruciales del libro, dan un paso más y se convierten en actores, cámaras y editores.

SABERES BÁSICOS

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.

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

- Uso de 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.

METODOLOGÍA

Aprendizaje basado en proyectos. Método activo que potencia un procedimiento de búsqueda de información, exposición y relación con otras materias. El docente realiza un acompañamiento del grupo, en la necesidad de compartir significados de cuestiones que les preocupan, aspecto que favorece la búsqueda de información, el contraste de puntos de vista y la aclaración de determinadas cuestiones o la aportación de nuevas ideas.

La investigación es parte imprescindible del proceso de aprendizaje, así como la necesidad de crear algo nuevo. Los alumnos deben formular preguntas, buscar respuestas y llegar a conclusiones que les lleven a construir algo nuevo: una idea, una interpretación o un producto.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Vídeo reseña sobre un libro relacionado con la actividad física y el deporte

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.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

Video reseña de un libro relacionado con la actividad física y el deporte. Trabajo individual o en parejas usando herramientas digitales y aprovechando todas las posibilidades que ofrecen para dar una opinión clara, argumentada y animar a la lectura del libro.

El alumnado debe llegar a comprender en profundidad el libro y sus diversos elementos (acción, personajes...), la intención del autor.

La videoreseña presentará la siguiente estructura:

- Presentación
- Resumen
- Lectura y escenificación de un pasaje significativo.
- Valoración, puntuación y recomendación

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Reseña	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) 4.1.- 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. (1)

5.- CUADRO DRAMATIZADO Y ACTUALIZADO (3 PERIODOS)

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

ACTUALIZANDO EL ARTE: DRAMATIZACIÓN DE OBRAS PICTÓRICAS EN UN CONTEXTO CONTEMPORÁNEO

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

En esta situación de aprendizaje, los alumnos seleccionan una obra pictórica y crean una guía para actualizarla en un contexto contemporáneo. Luego, dramatizan su guion y lo graban en video. Finalmente, lo presentan a sus compañeros y reflexionan sobre su proceso de creación y cómo la obra original puede ser reinterpretada en un contexto actual.

SABERES BÁSICOS

Primer bloque: Vida activa y saludable

- Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Uso de 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.
- 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

La metodología empleada en esta situación de aprendizaje presenta una participación activa del alumnado, siendo el profesorado un mero guía del proceso. Diversa, eminentemente lúdica y artística expresiva.

Diversa porque a través de la gradación de la complejidad de las tareas facilitaremos que según las capacidades y limitaciones diversas de nuestro

alumnado, todos puedan aportar y participar sin exclusión.

Lúdica porque a través de dinámicas de cohesión de grupo y con estrategias motivadoras se busca empoderar al alumnado y que participe de forma activa y divertida en su proceso creativo y de expresión.

Artístico-expresiva, porque el objetivo final es que sean capaces de crear con su motivación, personalidad y forma de expresarse su propio video como tarea final.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Un video que presente la dramatización actualizada de una obra pictórica elegida por cada grupo, que incluya un inicio, una trama y una parte final. El video debe reflejar la esencia de la obra original y su mensaje en un contexto contemporáneo. Además, deberán presentar una reflexión sobre el proceso de creación y cómo la obra original puede ser reinterpretada en un contexto actual.

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.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nuestro cuadro actualizado

- Selección de la obra: El docente presentará una selección de obras pictóricas de diferentes estilos y épocas. Cada grupo elegirá una obra y la analizará en detalle.
- Contextualización de la obra: Cada grupo presentará una breve contextualización de la obra elegida, explicando su significado y su contexto histórico y artístico.
- Creación del guion: Cada grupo creará un guion que actualice la obra y le dé un inicio, una trama y una parte final. El guion debe incluir la esencia de la obra original y reflejar su mensaje en un contexto contemporáneo.
- Preparación de la dramatización: Cada grupo preparará la dramatización de su guion. Los alumnos deben pensar en la escenografía, el vestuario, la iluminación y los efectos especiales necesarios para dar vida a su obra actualizada.
- Grabación del video: Cada grupo grabará su dramatización en video.
- Presentación y reflexión: Cada grupo presentará su video y explicará su proceso de creación. Después, reflexionarán sobre la experiencia y compartirán sus impresiones sobre cómo la obra original puede ser reinterpretada en un contexto actual.

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	1.3.- 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) 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) 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) 4.2.- 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. (5)

6.- EXPRESIÓN CORPORAL (5 PERIODOS)

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

LA EVOLUCIÓN DE LA DANZA

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

Evolución de la danza desde la década de 1950 hasta la actualidad creando una coreografía que represente esta evolución, con énfasis en los principales estilos y tendencias que surgieron en cada década.

Los alumnos investigarán más sobre cada estilo y tendencia, identificando sus características clave y seleccionando un estilo o tendencia que deseen incluir en su coreografía. Trabajarán en grupos para crear la coreografía. Los grupos deben incluir elementos de los diferentes estilos y tendencias que han investigado.

SABERES BÁSICOS

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

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

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

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz.

- Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes...).

- 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

Las actividades propuestas seguirán una metodología de indagación y resolución de problemas, favorecedoras de la autonomía del alumno y del trabajo colaborativo. Siendo las mejores formas de crear la interacción y la empatía necesarias para desinhibirse y para el conocimiento de las propias emociones y las de los demás.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Presentación de las diferentes coreografías creadas por los grupos al resto de la clase.

Cada grupo presentará su coreografía, explicando cómo representa la evolución de la danza en el siglo XX y destacando las características clave de cada estilo o tendencia que hayan incluido.

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

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.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

Coreografía

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	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. (2) 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)

7.- BÁDMINTON (9 PERIODOS)

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

TEMPORADA BÁDMINTON

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

Los ejes principales de esta actividad son el trabajo el fomento de la autonomía, la resolución de problemas, la asunción de responsabilidades, la competición, la toma de decisiones y la celebración final mediante situaciones de juego reducido, limitado con normas modificadas, con el objetivo de aumentar el tiempo de compromiso motor del alumno y el contacto con la raqueta y el volante, favoreciendo el desarrollo de los aspectos tácticos de juego, su comprensión y el reglamento del bádminton. **SABERES BÁSICOS** Segundo bloque: resolución de problemas en situaciones motrices - Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades) - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo) - Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - Sistemas de juego ofensivo - Sistemas de juego defensivo - Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas - Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego ofensivo y defensivo. Tercer bloque: autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. **METODOLOGÍA** Modelo pedagógico educación deportiva. La educación deportiva como una auténtica enseñanza por competencias gracias principalmente al trabajo por roles. Mediante el desempeño de las funciones y responsabilidades de roles tales como los de entrenador, árbitro o preparador físico, los alumnos pueden desarrollar diversas competencias clave, y en especial a las competencias sociales y cívicas, a aprender a aprender, al sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (autonomía del alumnado) y a la comunicación lingüística. La Educación deportiva viene dada por la enorme motivación y participación que fomenta en los alumnos gracias a sus componentes, tales como la competición, el trabajo en equipo o el ambiente festivo, y a los roles que se ponen en práctica. Esto sucede de tal forma que el alumnado se “engancha” en alto grado en las dinámicas que se generan y en sus propios aprendizajes. En este sentido, el alumno no sólo presenta una gran participación, sino que además esta se realiza con gran autonomía.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Dirección, organización y juego en el 1x1 y 2x2 de bádminton.

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

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) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Dirección y organización de una sesión en grupos repartiéndose los roles de entrenador, preparador físico, utillero y árbitro

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	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. (2) 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)

Nombre de la actividad

Partido de bádminton en situación de juego (individual y por parejas)

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	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)

8.- PRIMEROS AUXILIOS (3 PERIODOS)

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

ACTUANDO RÁPIDO: PRIMEROS AUXILIOS PARA ALTERACIONES DE LA CONCIENCIA

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

Durante el curso de bachillerato, se realizará una actividad de recordatorio de las técnicas básicas de primeros auxilios que se han trabajado en cursos anteriores de la etapa de secundaria. La actividad consistirá en una sesión teórica donde se repasarán los conceptos y técnicas aprendidos anteriormente con especial énfasis en las alteraciones de la consciencia como el desmayo, la convulsión, el atragantamiento y la pérdida de consciencia, así como las causas y síntomas de estas situaciones. En la parte práctica, se llevará a cabo una simulación de emergencias en la que se pondrán en práctica las técnicas aprendidas. El objetivo de la actividad es que los estudiantes refuercen sus conocimientos sobre los primeros auxilios y estén mejor preparados para responder en casos de emergencia.

SABERES BÁSICOS

Primer bloque: Vida activa y saludable

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. y recomendaciones de posibles situaciones de riesgo para una actividad física segura. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Características de un correcto calzado y elección de la ropa deportiva adecuada.
- Conocimiento y aplicación de las pautas básicas de primeros auxilios ante situaciones críticas de emergencia o accidente. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados
- Conocimiento y aplicación adecuada de los protocolos de evacuación de los diferentes lugares en los que se encuentren. Protocolos ante alertas escolares y medidas colectivas de seguridad.
- Actuación y aplicación adecuada de los primeros auxilios frente a accidentes deportivos más comunes.
- Actuación ante una parada cardio-respiratoria. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Conocimiento del funcionamiento de un desfibrilador semiautomático externo. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

METODOLOGÍA

La propuesta metodológica que contiene esta intervención consta de una división de las clases en dos partes, la primera será una parte teórica, de una duración lo más breve posible, donde se pondrá en contexto el tema a tratar y su importancia utilizando la clase magistral. De este modo, se recordarán las nociones teóricas trabajadas durante la secundaria con el apoyo de un soporte digital como el PowerPoint y el visionado de ciertos videos en YouTube, donde se ven de manera más clara y cómica en algunos casos, conceptos que se intentan transmitir.

En las siguientes sesiones se realizarán las prácticas mediante la asignación de tareas y el trabajo colaborativo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto de esta situación de aprendizaje son un conjunto de infografías o fichas informativas, diseñadas y elaboradas por los alumnos, con la información sobre las técnicas de primeros auxilios para las alteraciones de la consciencia. En colaboración con los ayuntamientos se podrían colocar en lugares públicos como parques y centros deportivos para que estén disponibles en caso de emergencia. Esto permitiría que la información sobre las técnicas de primeros auxilios llegue a una audiencia más amplia y estaría disponible para su uso inmediato en caso de necesidad. Además, podría ser una manera efectiva de aumentar la consciencia sobre la importancia de saber cómo responder a estas emergencias.

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.

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

Nombre de la actividad

- Parte teórica, de una duración lo más breve posible, donde se pondrá en contexto el tema a tratar y su importancia utilizando la clase magistral. De este modo, se recordarán las nociones teóricas trabajadas durante la secundaria con el apoyo de un soporte digital como el PowerPoint y el visionado de ciertos videos en YouTube, donde se ven de manera más clara y cómica en algunos casos, conceptos que se intentan transmitir.
- Parte teórico-práctica impartida por el profesor y los alumnos del ciclo formativo de enfermería. Demostración de técnicas de primeros auxilios para situaciones de alteraciones de la conciencia, incluyendo el desmayo, la convulsión, la pérdida de conciencia y el atragantamiento. Práctica guiada en grupos reducidos para aplicar las técnicas de primeros auxilios aprendidas.
- Gymkana: simulación de emergencias para poner en práctica lo aprendido. En grupos se les dará diferentes situaciones de emergencia para que apliquen los conocimientos y técnicas aprendidas. Al finalizar la simulación, se dará tiempo para la reflexión y evaluación 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)
Procesos de diálogo/Debates	Procedimiento 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)

Nombre de la actividad

Elaborar un conjunto de tarjetas o fichas informativas, con la información sobre las técnicas de primeros auxilios para las alteraciones de la conciencia. Estas tarjetas se colocarán en lugares públicos como parques y centros deportivos para que estén disponibles en caso de emergencia.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Esquemas y mapas conceptuales	Procedimiento 1	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. (2)

9.- ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA (3 PERIODOS)

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

CAMINA Y PIÉRDETE SIN MIEDO

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

La orientación presenta una actividad lúdica, inmersa en la naturaleza, y en la que la carga de competitividad que caracteriza a las sociedades actuales se diluye en una confrontación más humana entre el hombre y su entorno natural. La superación de barreras que refuerzan la personalidad del alumno como el deseo innato de aventura, favorece la autonomía, superación, incertidumbre provocado por lo desconocido, sobrevivir a la soledad, superar los miedos sobre la naturaleza y la consecución de objetivos como: conocer el medio próximo, cooperar con los compañeros o tomar decisiones tras un análisis. La orientación es una actividad que va a desarrollar al alumnado tanto física como cognitivamente, aspectos que van a contribuir en su formación integral. Y si a todo esto le añadimos el hecho de que el alumno tiene cada vez menos contacto con la naturaleza, debido al gran desarrollo urbanístico e industrial de nuestros días, se hace casi imprescindible en nuestras programaciones la presencia de situaciones de aprendizaje de este tipo. **SABERES BÁSICOS** Primer bloque: Vida activa y saludable - Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información - Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas. Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno. - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. - El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc... - Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. - Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. - 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 (ruido, desperdicios, ...) - Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología,) - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. - Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. - Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física. - Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual **METODOLOGÍA** La propuesta parte del enfoque comúnmente practicado para las actividades de la naturaleza en las que se basa en la teoría del aprendizaje experiencial, el cual se centra en Planificar-Hacer-Revisar. Este modelo encaja con la educación física basada en modelos, ya que enfatiza la participación directa de los alumnos y su participación en su propio aprendizaje, permitiendo el uso de una amplia gama de estrategias de enseñanza y organiza la progresión entre experiencias previas y nuevos aprendizajes. En las actividades fuera del entorno escolar se parte de la asignación de tareas, para a continuación pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño de una guía sobre una ruta para bicicleta o para senderismo por la comarca del Najerilla.

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.

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:

Nombre de la actividad

Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural - Descarga de rutas en formato gpx - Manejo de la aplicación IGN (Instituto Geográfico Nacional) - Descarga de mapas of line - Seguimiento de una ruta con la app - Registro de la actividad - Análisis de la ruta

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) 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)

Nombre de la actividad

Salida extraescolar para la realización de una ruta senderista

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	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) 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)

Nombre de la actividad

Creación de una guía de una ruta para bicicleta o para senderismo por la comarca del Najerilla.

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	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. (2) 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)

10.- ELEGIMOS NUESTROS DEPORTES (16 PERIODOS)

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

DIRECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

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

La civilización que mañana conocerán nuestros alumnos será la que los sociólogos llaman “civilización del ocio”: la progresiva generalización de la automatización, de la robótica, la informática, el descubrimiento de nuevas técnicas, la utilización de nuevas fuentes de energía, los avances en general están permitiendo la reducción del horario de trabajo, pero este mayor tiempo libre no será beneficioso para el individuo si no está preparado para ocuparlo de una manera sana e inteligente.

Es interesante que los alumnos conozcan un amplio abanico de juegos deportivos, además de los clásicos. Las actividades además de su carácter lúdico también incorporan diversas habilidades y destrezas que contribuyen al desarrollo de la creatividad y la originalidad, y a la aplicación práctica de las habilidades específicas. Se trata, sobre todo, de que los alumnos/as descubran las posibilidades de la recreación, participando en actividades físicas no convencionales cooperando con sus compañeros y disfrutando del mero hecho de participar.

Por grupos, los alumnos mostrarán a sus compañeros durante dos sesiones un deporte o actividad física alternativa o un deporte clásico convencional modificado. Al final del trimestre organizarán unas olimpiadas con estos deportes o actividades físicas.

SABERES BÁSICOS

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución 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).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses

Tercer bloque: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

Se utilizará fundamentalmente el descubrimiento guiado mediante la facilitación de información y materiales a cada grupo de alumnos/as, para que desarrollen y lleven a cabo sus sesiones.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El objetivo del proyecto es que los alumnos/as organicen un torneo con actividades en las que se valoren otros aspectos, además de los estrictamente competitivos. El alumnado deberá establecer los objetivos de este evento, seleccionar actividades, establecer una planificación, así como un sistema de puntuación en el que se tengan muy en cuenta los valores positivos del deporte.

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

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) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Dividir a la clase en grupos de 4-5 alumnos. Cada grupo preparará dos sesiones sobre un deporte o actividad física diferente a los trabajados durante el curso. Pueden elegir entre deportes alternativos o deportes más convencionales (con un enfoque más alternativo y con adaptaciones).

Cada grupo deberá investigar sobre su deporte y preparar una presentación de 10 minutos para enseñar al resto de la clase las reglas básicas, las técnicas fundamentales y las estrategias de juego. Después dirigirán las sesiones prácticas para sus compañeros.

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	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. (2) 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) 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) 3.3.- 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. (2)

Nombre de la actividad

Olimpiadas con las actividades que previamente han propuesto a sus compañeros. El alumnado deberá establecer los objetivos de este evento, establecer una planificación, así como un sistema de puntuación en el que se tengan más en cuenta los valores positivos del deporte que los estrictamente competitivos.

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	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) 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) 3.3.- 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)

11.- DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA , SALIDAS PROFESIONALES (1 PERIODOS)

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

SALIDAS PROFESIONALES QUE TE OFRECE EL DEPORTE

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

Explicación de las diferentes opciones formativas para todos aquellos que al finalizar el instituto tengan inquietud por cursar estudios relacionados con la Educación Física o la actividad física y el deporte en general. ENSEÑANZA UNIVERSITARIA - ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN GENERAL: FORMACIÓN PROFESIONAL (CICLOS FORMATIVOS) - ENSEÑANZAS DE RÉGIMEN ESPECIAL. Práctica de los test de condición física requeridos para el ingreso en los diferentes estudios. SABERES BÁSICOS Primer bloque: Vida activa y saludable - Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas profesionales. - Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias. - Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones METODOLOGÍA Para la parte teórica, de una duración lo más breve posible, donde se pondrá en contexto el tema a tratar y su importancia se utilizará la clase magistral explicando los conceptos que se intentan transmitir. Y para la realización de los test de condición física realizaremos la reproducción de modelos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Tríptico explicativo de las posibles salidas profesionales que tiene el deporte y la actividad física y que se realizará junto con el departamento de orientación.

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.

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

Nombre de la actividad

Explicación por parte del profesor de las salidas profesionales que tiene el deporte y la actividad física. Práctica de los test de condición física. Elaboración de un tríptico informativo.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Esquemas y mapas conceptuales	Procedimiento 1	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)

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.	4
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.	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
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.	1
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.	1

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

calificación Educación Física =

$$\frac{CE1 \times 4 + CE2 \times 1 + CE3 \times 3 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1}{4 + 1 + 3 + 1 + 1}$$

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

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

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- 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.	3
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.	2
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.	2
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.	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	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.	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.	2
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.	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.	
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

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

ponderada:

calificación CE5 =

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

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