

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2º DE ESO - EDUCACIÓN FÍSICA (COPIA)

Educación Física - 2º de ESO

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 les 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 rellena 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

La Educación Física es una asignatura que se encuentra presente en el currículo de todos los cursos de la ESO, por lo que la recuperación del curso pendiente la facilitará el profesorado del curso en el que esté matriculado el alumnado.

El motivo por el que un alumno no consigue superar un curso suele ser por presentar una actitud pasiva-negativa hacia la materia, lo que quiere decir que no mostró el interés ni la constancia necesaria para trabajar y conseguir las habilidades que se le exigen.

Dado el carácter continuo y cíclico de la materia, se podrán dar por superados los contenidos del curso suspendido si el alumno demuestra que tiene el nivel de aptitud en cuanto a las capacidades y habilidades exigidas o ha corregido la actitud en el curso en el que está matriculado.

En el caso de que el alumno no esté evolucionando positivamente en su curso, para recuperar la materia pendiente debería hacer una prueba teórica, así como pruebas físicas y de habilidad, a realizar en el mes de junio, cuando el profesor responsable estime que no va a superar la materia del curso actual.

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 la mañana.		
SEMANA ESQUÍ EN ANDORRA	10/03/2025	14/03/2025
ROCÓDROMO RAW-INDOOR	24/03/2025	24/03/2025
En el segundo trimestre antes de Semana Santa		

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:	27,11%
Procesos de diálogo/Debates:	11,52%
Pruebas de ejecución:	13,56%
Presentación de un producto:	16,01%

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Revisión del cuaderno o producto:	15,28%
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	4,21%
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	6,62%
Trabajo monográfico o de investigación:	5,70%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 2º de ESO). 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
14-10-2024	2.- Condición física	11
28-10-2024	3.- Voleibol	8
25-11-2024	4.- Habilidades motrices y coordinación a través de la comba	8
07-01-2025	5.- Tenis de mesa	8
17-02-2025	6.- Expresión corporal y salud (primeros auxilios y actitud postural)	6
10-03-2025	7.- Deportes alternativos: ultimate y rugby tag	13
10-03-2025	1.- Compromiso saludable	50
12-05-2025	8.- Senderismo	4
02-06-2025	9.- Olimpiadas sostenibles	5

2.- CONDICIÓN FÍSICA (11 PERIODOS)

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

CONDICIÓN FÍSICA

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

La implementación de esta situación de aprendizaje en 2º de ESO en educación física se fundamenta en la importancia de evaluar y mejorar la condición física de los alumnos. Los test físicos proporcionarán datos objetivos sobre el nivel inicial de resistencia aeróbica y flexibilidad de los alumnos, sirviendo como punto de partida para el diseño de intervenciones personalizadas. El énfasis en la resistencia aeróbica y la flexibilidad se justifica por su relevancia en la salud física y el rendimiento deportivo. A través de actividades específicas y adaptadas a su nivel, los alumnos desarrollarán estas capacidades físicas de manera progresiva, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable desde una edad temprana

SABERES BÁSICOS

Primer bloque: vida activa y saludable

- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.
- Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo.
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones.
- Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad
- Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas
- Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración
- Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad

METODOLOGÍA

La metodología será variada, partiendo del mando directo en la primera sesión, hasta la asignación de tareas y descubrimiento guiado, siendo los alumnos los responsables de su propio aprendizaje.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Los alumnos deberán desarrollar una presentación donde reflexionarán sobre su experiencia en la situación de aprendizaje, destacando los desafíos enfrentados, los logros alcanzados y los beneficios percibidos en términos de salud y rendimiento físico.

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

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

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

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

TEST FÍSICOS: AUTOEVALUACIÓN

Autoevaluación de la condición física a través de test físicos: valoración de las distintas capacidades a través de 8 pruebas físicas de fuerza, velocidad y flexibilidad y una de resistencia. Será fundamental conocer y respetar el protocolo de los distintos test físicos, así como mostrar una actitud de superación y capacidad de esfuerzo.

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	Test físicos	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (5) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (3) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (2) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA

En esta actividad, nos enfocaremos en el desarrollo de la resistencia cardiovascular y la conciencia de la relación entre la frecuencia cardíaca y la intensidad del ejercicio. Los alumnos participarán en una serie de juegos y retos diseñados para elevar su ritmo cardíaco y luego medir su frecuencia cardíaca en reposo y después de la actividad física. Después de cada juego, los estudiantes registrarán su frecuencia cardíaca y discutirán cómo se relaciona con la intensidad del ejercicio realizado. Esta actividad no solo mejorará la resistencia cardiovascular de los estudiantes, sino que también les ayudará a comprender mejor cómo el ejercicio afecta su cuerpo y su salud cardiovascular.

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.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (4) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (3) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (3)

Nombre de la actividad

Mis conocimientos sobre la condición física. El alumno entrega la presentación elaborada individualmente sobre su condición física. Reflexiona sobre los resultados que ha obtenido en los test y con los materiales teóricos subidos a Teams sobre las capacidades físicas de la resistencia y la flexibilidad contesta preguntas relativas a los mismos

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Cuestionario de condición física	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (3) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (3) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (3) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1)

La Flexibilidad y la relajación

Aprendizaje de todo el grupo por medio del profesor, en la vuelta a la calma, de distintas rutinas de flexibilidad, experimentación de la relajación y creación de grupos de trabajo

Trabajo de la técnica, niveles, respiración y la exposición oral en grupos de Aronson

Especialistas de la relajación. Todos los expertos se unen en sus grupos de origen, enseñan su parte y aprenden la de los demás.

Exposición de cada grupo

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	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (2) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (2) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (2) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

3.- VOLEIBOL (8 PERIODOS)

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

VOLEIBOL

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 técnicos y tácticos de juego, su comprensión y el reglamento.

SABERES BÁSICOS

Segundo bloque: resolución de problemas en situaciones motrices

- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición
- Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual
- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales)
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégico

Tercer bloque: autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Funciones de arbitraje deportivo.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.

METODOLOGÍA

Se plantea una hibridación de dos modelos pedagógicos: modelo de enseñanza comprensiva, basado en la comprensión de las cuestiones tácticas utilizando los juegos en espacio reducido; y el modelo de enseñanza deportiva, que divide las sesiones en tres fases: pretemporada, temporada y fase final y en el cual el alumnado asume un mínimo dos roles diferentes, jugador y árbitro, utillero, preparador físico... Se han utilizado como estilos de enseñanza principales la enseñanza recíproca y la microenseñanza y resolución de problemas. Así mismo, la estrategia en la práctica ha sido global en sus tres vertientes: pura, modificando la situación real y polarizando la atención. A través del uso de esta metodología se pretendió fomentar la realización de tareas con mayor grado de autonomía provocando una mayor participación en el propio proceso de enseñanza aprendizaje del alumnado.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto final de esta propuesta didáctica es llevar a cabo una competición inter-nivel, durante los recreos, formado por equipos mixtos que competirán con otras clases del mismo centro.

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

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

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

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

Desarrollo de habilidades en voleibol a través de juegos modificados y retos

La primera actividad de esta situación de aprendizaje consistirá en introducir a los alumnos al voleibol mediante juegos modificados y retos. Se formarán grupos de seis alumnos para fomentar la cooperación y competencia amistosa. Los juegos serán diseñados de manera que cada uno se centre en el desarrollo de una habilidad específica del voleibol, como el saque, la recepción, el pase, el bloqueo o la defensa. Estos juegos estarán adaptados para que sean accesibles y divertidos, promoviendo así el aprendizaje comprensivo a través de la práctica activa y el disfrute.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Retos	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Autoevaluación y coevaluación	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1)

Simulación de roles en un ciclo deportivo: Pretemporada, Temporada y Fase Final en Voleibol

En esta segunda actividad, los estudiantes experimentarán diferentes roles dentro de un ciclo deportivo en el voleibol, siguiendo el modelo de enseñanza deportiva. Se dividirán las sesiones en tres etapas: pretemporada, temporada y fase final. Los alumnos asumirán roles rotativos como preparador físico, entrenador, capitán del equipo y jugador, lo que les permitirá entender las responsabilidades y desafíos de cada función. Durante la pretemporada, se enfocarán en el acondicionamiento físico y la técnica básica. En la temporada, trabajarán en estrategias de juego y tácticas específicas. Finalmente, en la fase final, aplicarán todo lo aprendido en situaciones competitivas simuladas. Esta actividad fomentará el desarrollo de habilidades de liderazgo, trabajo en equipo y comprensión global del proceso deportivo.

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	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Procedimiento	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1)

4.- HABILIDADES MOTRICES Y COORDINACIÓN A TRAVÉS DE LA COMBA (8 PERIODOS)

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

SALTAMOS CON LA COMBA

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

Actualmente está creciendo la cantidad de deportes alternativos urbanos practicados por adolescentes en su tiempo libre. Aunque es cierto que estamos en una era tecnológica, también hay un aumento de la práctica física que ayuda a ampliar el abanico de opciones deportivas por el que los adolescentes pueden decantarse en su tiempo libre. Una de estas prácticas físicas es el salto de comba que busca conseguir los siguientes objetivos: • Ofrecer variabilidad de práctica deportiva para contribuir al aumento del desarrollo y madurez del sistema nervioso y motor. • Dar a conocer nuevas formas de realizar ejercicios más allá de los deportes clásicos. • Fomentar prácticas deportivas no competitivas, donde el ganar o el perder no estén claros, es más, no existe. • Disfrutar de la actividad física sin más pretensiones que la superación de uno mismo. • Proponer una actividad deportiva, donde los adolescentes a través de la experimentación, puedan conocer las posibilidades y limitaciones de su propio cuerpo.

Saberes básicos

Bloque II. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Bloque III. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Bloque V. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Conocimiento de nuevos espacios e iniciación al diseño de prácticas deportivas en el medio natural y urbano. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares), para ponerlas en práctica en posibles rutinas físico-deportivas

Metodología

- Aprendizaje basado en retos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Enseñanza compartida.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto generado se concretará en el diseño de una coreografía individual enlazando diferentes ejercicios con la cuerda durante 1 minuto.

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

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

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

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

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

APRENDIZAJE Y PERFECCIONAMIENTO

Aprender a trabajar de forma autónoma. Conocer nuestra autorregulación para afrontar retos siendo consciente de nuestras limitaciones e intentar mejorarlas. ¡NO HAY COMPETICIÓN! Compito contra mí mismo.

Realizamos la construcción de las parejas y después los grupos de dos parejas. Una vez establecidos, de forma consensuada realizan el reparto de roles dentro del grupo siguiendo el modelo de aprendizaje cooperativo así evitamos que algunos alumnos adopten una actitud pasiva o dominante, provocamos una interdependencia positiva y garantizamos que en el grupo interactúen unos con otros.

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

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Procedimiento 1	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1)

ELABORACIÓN DE LA COREOGRAFÍA INDIVIDUAL

En este proceso final, los alumnos repasan las diferentes técnicas que deben mejorar o afianzar para diseñar su coreografía y ensayan esta misma.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Procedimiento 1	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1)

5.- TENIS DE MESA (8 PERIODOS)

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

¡AL SERVICIO DEL APRENDIZAJE! DOMINANDO EL TENIS DE MESA

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

A lo largo de la SAP los alumnos deberán resolver diferentes retos técnicos por parejas y progresar en sus prácticas técnico-táctica a través de juegos modificados. Asimismo, deberán acabar la SAP elaborando vídeos didácticos sobre los elementos técnicos del tenis de mesa trabajados.

SABERES BÁSICOS

Primer bloque: Vida activa y saludable

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

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices

- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales)
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo

METODOLOGÍA

- Aprendizaje basado en retos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Modelo enseñanza deportiva.
- Enseñanza compartida.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto generado se concretará en el diseño y puesta en práctica de vídeos didácticos de “2” minutos de duración en el que se indiquen los siguientes apartados: descripción de la técnica, errores frecuentes, ejemplificación práctica y secuencia lógica de golpeo de la técnica escogida

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

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

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

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

¿CONOCEMOS EL TENIS DE MESA?

Veremos un vídeo motivacional del tenis de mesa dónde se especifiquen los principales aspectos técnico-tácticos y reglamentarios. A partir de ahí, realizaremos una evaluación inicial a través de un “Rey de la Pista”, ascendiendo o descendiendo de categoría por tiempo (3’). Por último, y en base a la evaluación inicial, realizaremos la construcción de grupos heterogéneos cooperativos de 4 alumnos por roles (Dos alumnos de mayor nivel con dos alumnos de menor nivel) siguiendo el Modelo de Enseñanza Deportiva, asignándoles así responsabilidades relevantes para ellos. Los roles serán: 1. Preparador Físico, 2. Psicólogo Deportivo, 3. Utilero, 4. Pacificador.

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	2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1)

MEJORO MIS HABILIDADES

El alumnado, organizado en grupos de 4, comienzan a aplicar los elementos técnicos del tenis de mesa a situaciones de juego modificados, realizando a través de estrategias discursivas propias del modelo comprensivo ciclos de acción-reflexión-acción, a partir de interrogantes sobre cuestiones de naturaleza táctica, para, desde ellos, avanzar hacia la concreción de habilidades y de las posibilidades de mejora en estas. Tareas:

- Realización de un calentamiento general del alumno que hace de preparador físico
- Retos individuales y por parejas
- En grupos, los alumnos se reparten gestos técnicos y una ficha para completar. Emplearemos la técnica de Aronson para crear expertos en cada gesto técnico.

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)
Procesos de diálogo/Debates	Procedimiento 1	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (2)
Observación sistemática	Procedimiento	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1)
Revisión del cuaderno o producto	Procedimiento	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1)

ENSEÑO LO APRENDIDO

Utilizando la estructura de aprendizaje cooperativo cada equipo de 4 alumnos genera un video didáctico de 2' de duración sobre un elemento técnico del tenis de mesa, en el que se indiquen los siguientes apartados: descripción de la técnica, errores frecuentes, ejemplificación práctica y secuencia lógica de golpeo de la técnica escogida.

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	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1)

6.- EXPRESIÓN CORPORAL Y SALUD (PRIMEROS AUXILIOS Y ACTITUD POSTURAL) (6 PERIODOS)

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

PRIMEROS AUXILIOS Y ACTITUD POSTURAL

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

La situación de aprendizaje propuesta se centra en la importancia de la actitud postural y los primeros auxilios, utilizando la expresión corporal como herramienta educativa. Esta actividad busca sensibilizar a los alumnos sobre la relevancia de mantener una postura correcta para prevenir lesiones y promover el bienestar físico. Además, se enseñarán técnicas básicas de primeros auxilios mediante la expresión corporal, lo que permite una comprensión más profunda y práctica de estos conceptos. A través de ejercicios y juegos que involucren movimientos corporales específicos, los estudiantes aprenderán a identificar y corregir posturas incorrectas, así como a aplicar procedimientos de primeros auxilios en situaciones simuladas. De esta manera, se fomenta el aprendizaje activo y experiencial, que facilita los conocimientos y habilidades relacionados con la salud y la seguridad física.

El conocimiento y aplicación de técnicas de primeros auxilios puede convertirse en un factor decisivo a la hora de salvar la vida a una persona. Por ello, como ciudadanos responsables, debemos conocer las maniobras que pueden ayudar en un momento determinado, a actuar para conseguir mantener con vida, hasta que llegue el personal médico cualificado, a una persona que haya sufrido un accidente. Desde nuestra materia trabajaremos esta situación de aprendizaje buscando la participación activa del alumnado en los procesos de búsqueda y selección de información, la reflexión sobre sus conocimientos iniciales y finales, así como su implicación a la hora de transmitirlos al resto de compañeros y otras personas de su ámbito familiar o el entorno social.

Saberes básicos

Primer Bloque: Vida activa y saludable.

- Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud
- Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura
- Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios.
- Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes
- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores (también entre el alumnado) en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido
- Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando

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

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

Cuarto bloque: Manifestaciones de la cultura motriz

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico.

- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
- El cuerpo como instrumento expresivo: postura, gesto y movimiento.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea

METODOLOGÍA

- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aprendizaje-servicio.
- Modelo de aprendizaje cooperativo: Puzzle de Aronson

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

- Vídeo donde cada grupo de alumnos ejecute y explique correctamente su tema (lesiones articulares, ataques de ansiedad, la conducta P.A.S, la maniobra de reanimación cardio-pulmonar, la maniobra de Heimlich y la posición lateral de seguridad)
- Elaboración de un tríptico con información relativa a la salud postural que será repartido entre las tiendas próximas al centro educativo, a las personas a las que se aplique el cuestionario final en el parque cercano y entre las familias.
- Cuestionario final que ayude a valorar y reflexionar acerca del conocimiento que sobre el tema tienen las familias, amigos, personas del entorno próximo al instituto, etc, analizando y reflexionando sobre los resultados obtenidos.

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

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

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

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

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

SENTANDO LAS BASES PARA SER UN BUEN SOCORRISTA Y TENER UNA BUENA SALUD POSTURAL

El punto inicial para el desarrollo de esta SAP es conocer los conocimientos previos del alumnado sobre los saberes básicos que vamos a llevar a cabo a través de la realización de un breve cuestionario en Forms y una serie de preguntas, así como establecer y explicar los procedimientos necesarios para su desarrollo. Se les presentará al alumnado la secuenciación de la unidad de programación a través de una presentación. En la misma se muestran noticias aparecidas en prensa que tienen como objetivo favorecer entre el alumnado procesos de diálogo y debate. Llega el momento de formar los grupos, repartir los temas y mencionar los puntos que debe contener el trabajo de investigación.

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	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1)

INVESTIGAMOS, CONSENSUAMOS, ENSEÑAMOS Y PRACTICAMOS

Con esta actividad, nos enfocaremos en desarrollar habilidades de primeros auxilios a través de la expresión corporal. El objetivo principal será que los alumnos aprendan cómo responder adecuadamente a situaciones de emergencia.

Los alumnos practicarán las técnicas de primeros auxilios en grupos pequeños. Se simularán diferentes escenarios de emergencia para que puedan aplicar lo que han aprendido.

Explorarán cómo utilizar el lenguaje corporal para comunicar eficazmente durante una situación de emergencia y aprenderán a transmitir mensajes claros y tranquilizadores a través de gestos y movimientos corporales.

Cada grupo deberá grabar una situación de emergencia simulada en la que apliquen los primeros auxilios aprendidos. La grabación en vídeo permitirá revisar y analizar su desempeño, así como compartir sus conocimientos con otros.

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	1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (2) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (2)

NOS CONVERTIMOS EN ENCUESTADORES Y TRANSMISORES DE INFORMACIÓN

Cada grupo elaborará un “Tríptico sobre la salud postural”. Estos documentos serán entregados por el alumnado a sus familias, en los comercios cercanos al centro educativo y a las personas de la calle. Por otro lado cada grupo de expertos elaborará un cuestionario que será pasado a las personas a las que se les entregue el tríptico.

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	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1)

7.- DEPORTES ALTERNATIVOS: ULTIMATE Y RUGBY TAG (13 PERIODOS)

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

DEPORTES ALTERNATIVOS

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

Esta SAP se basará en enseñar la comprensión del juego y de sus demandas, centrándose en el conocimiento práctico, en el “saber cómo”, lo que exige, por un lado, la comprensión de los procedimientos implicados en el juego y el desarrollo de capacidades relacionadas con la toma de decisiones y, por otro, la adquisición contextual de las capacidades técnicas. Dentro de este contexto, a partir de la práctica de situaciones de juego avanzaremos desde los aspectos decisionales y tácticos, hasta los de naturaleza técnica, entendidos, estos últimos como modo de ejecución íntimamente vinculado con la toma de decisiones. Y se promoverá la reflexión sobre cuestiones de naturaleza social y ética. Los juegos alternativos constituyen el medio educativo coherente con este planteamiento. Cada juego será retomado en varias ocasiones profundizando en sus aspectos tácticos, técnicos y éticos, buscando en él nuevas posibilidades educativas de acuerdo con los planteamientos propios de un currículo en espiral. La actuación didáctica se verá complementada por la implementación de episodios didácticos basados en el aprendizaje cooperativo. En concreto, desarrollaremos una propuesta de enseñanza recíproca en relación con los desplazamientos en campo, en cada uno de los deportes alternativos. Es ésta, una opción de organización de la clase en la que los alumnos son distribuidos en grupos a cuyos miembros se les proporciona un objeto de aprendizaje y se les insta a que coordinan sus acciones para aprender y contribuir al aprendizaje de los compañeros ofreciendo información y feedback, coordinando labores y prestando y recibiendo ayuda dentro del grupo.

Finalmente introduciremos una competición que se desarrollará guardando un paralelismo con la fase final dentro del Modelo de Educación Deportiva.

Saberes básicos

Primer bloque. Vida activa y saludable

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido
- Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando.
- Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase.
- Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.
- Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición.
- Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de interacción con un móvil.
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Delimitación y realización de elementos básicos de técnica individual: ·Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción, protección pelota, lanzamiento. · Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuasión de pase disuasión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil.
- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas.
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégicos

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

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico

Cuarto bloque: manifestaciones de la cultura motriz

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

Metodología

- Modelo de enseñanza para la comprensión.
- Aprendizaje cooperativo.
- Modelo de Educación Deportiva.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Se plantean tres productos:

Cada persona adquiere competencias necesarias para tomar decisiones, aplicar habilidades técnicas, respetar las reglas de juego e interactuar de forma constructiva en el contexto de la práctica de los deportes desarrollados.

Proyecto en formato digital: deporte y sociedad, ubicando el foco en referencias como el deporte en relación con el género, la inclusión social, la violencia, los medios de comunicación, el deporte de alta competición...

El alumnado participa en una competición por equipos autogestionada

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

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

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

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

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

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

Habilidades específicas

Ejecutar habilidades específicas propias de los dos deportes alternativos: ultimate y rugby tag

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)
Procesos de diálogo/Debates	Procedimiento 1	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (2) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (2) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1) 4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (1)

EL DEPORTE COMO ESPACIO SOCIAL

Cada grupo desarrolla un proyecto que, a partir de la recogida de información y de la reflexión crítica en relación con ella, desemboca en una presentación en formato Power Point y en un mural elaborado con Canva sobre una temática a seleccionar entre:

- Deporte y género.
- Deporte e inclusión social.
- Deporte y relaciones interculturales
- La violencia en el deporte
- La deportividad.
- El deporte en los medios de comunicación.

Se trata de obtener información en la red recogiendo artículos periodísticos y otros científicos en plataformas y, a partir de ella, analizar críticamente las aportaciones y las consecuencias negativas que acarrea el deporte como espacio social. Y en este proceso resultará clave el uso de recursos digitales en el acceso a la información y en la presentación de ésta.

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	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (2) 4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. (1)

NUESTRA COMPETICIÓN

Se crean equipos y roles en ellos que resultarán rotatorios: entrenadores/as, jugadoras/es, responsable de comunicación, miembro del comité de competición.

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	Procedimiento 1	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (1) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (2) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (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 LGTBIfóbicas) - 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.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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

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

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

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 higiene y posturales) y desarrollar la responsabilidad personal y social por medio de retos que irán realizando cada trimestre relacionados con todas las unidades de programación que se desarrollen durante el 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.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1) 5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (1) 5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual. (1)

8.- SENDERISMO (4 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:

El senderismo y la orientación son actividades lúdicas, inmersas 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. Son actividades que van 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.

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos.
- Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- El senderismo. Tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios...)
- Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...)

METODOLOGÍA

La propuesta parte del enfoque comúnmente practicado para las actividades de la naturaleza en las que se basa en la teoría del aprendizaje experiencias, 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 parta de la asignación de tareas, para a continuación pasar a una metodología basada en la resolución de problemas 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.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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

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

PRIMEROS PASOS

La primera actividad se centra en introducir a los alumnos en los conceptos básicos. Se lleva a cabo en el aula, donde se proporcionan nociones teóricas sobre el senderismo, como la importancia del equipo adecuado, la planificación de rutas y la seguridad en la montaña. Además, se enseñan los fundamentos de la orientación, como la lectura de mapas y la identificación de puntos de referencia.

Además, se explica a los estudiantes cómo utilizar la aplicación Strava. Se les muestra cómo descargarla, crear una cuenta y utilizar sus funciones básicas, como el seguimiento de rutas, la grabación de actividad y el análisis de datos. Se destaca la utilidad de esta aplicación para registrar y compartir experiencias de senderismo, así como para descubrir nuevas rutas y retos. Esta introducción a Strava complementa el aprendizaje sobre senderismo y orientación al proporcionar una herramienta digital para mejorar la experiencia al aire libre y fomentar la actividad física.

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.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (1) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (1) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (2) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (2)

Nos orientamos

Esta actividad constará de dos sesiones, en la primera se realizarán juegos de orientación en el instituto y en la segunda saldrán al casco urbano para realizar la siguiente actividad:

Los alumnos participarán en una actividad complementaria que consiste en explorar el casco urbano de Nájera. Practicarán un recorrido virtual de orientación con 16 controles. El recorrido se realizará navegando con Street View de Google Maps. El alumnado dispone también de un formulario en su grupo de teams.

Los alumnos serán divididos en grupos pequeños y se les proporcionará el acceso al formulario de respuestas en Google Forms. En el formulario aparece el enlace Street View del triángulo de salida y una serie de preguntas. Con cada pregunta se mostrará un fragmento del mapa con el tramo correspondiente. El norte del mapa siempre estará en la parte superior del mismo.

Deberán detenerse y responder preguntas relacionadas con el entorno, la historia, la arquitectura, u otros aspectos relevantes. Con la información del mapa irán navegando de control a control.

Una vez completada la ruta y respondido a todas las preguntas del formulario, los grupos se reunirán en el control de salida para discutir y compartir sus experiencias y aprendizajes.

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)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Procedimiento 1	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (2) 5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (3)

NOS VEMOS EN EL SENDERO

Salida extraescolar para la realización de una ruta senderista utilizando las app de seguimiento de rutas.

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	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (2) 5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (1) 5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual. (1)

BANCO DE ACTIVIDADES

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

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	5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (1) 5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual. (1)

9.- OLIMPIADAS SOSTENIBLES (5 PERIODOS)

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

OLIMPIADAS SOSTENIBLES

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

Esta situación de aprendizaje parte de los retos del siglo XXI que tienen relación con la sostenibilidad y el ocio activo, desarrollando en el alumnado una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente. Con esta SAP pretendemos crear materiales propios, autoconstruidos, reciclando y reutilizando distintos materiales que podemos encontrar en casa, para crear juegos de escaso coste económico, que ayudan a reducir la huella de carbono. Teniendo además un impacto en tiempo de ocio de nuestros alumnos y en su entorno socio-familiar, enriqueciendo el ocio activo a través de un consumo responsable. Ayudando a actuar de forma reflexiva a la hora de comprar y optar por una opción sostenible siempre que se pueda. Realizarán material educativo de forma cooperativa, en dos grupos. Además, de manera individual, los alumnos también construirán materiales más sencillos. Tras varios días de práctica de diferentes juegos alternativos y retos, una vez avanzada la SAP realizarán agrupamientos de 6-7 componentes y realizarán el reparto de roles dentro del mismo para crear nuevos juegos con los materiales autoconstruidos y exponérselos a los compañeros.

Saberes básicos:

Primer bloque: Vida activa y saludable

- Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización.
- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.
- Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás.
- Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización.
- Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender.
- Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando

Segundo bloque: Resolución de problemas en situaciones motrices

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición
- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégicos.

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

- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo
- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado

Quinto bloque: Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.
- Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.

Metodología:

- Aprendizaje basado en retos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Enseñanza compartida.
- Asignación de tareas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Construcción cooperativa de material educativo, y práctica de diferentes juegos alternativos de colaboración y oposición con él. Creación de materiales propios, de manera individual, con elementos reciclados, de la vida cotidiana y práctica de juegos con ellos. Diseño y exposición de nuevos juegos, en 4 equipos, con los materiales auto-construidos, y practicarlos toda la clase

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

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

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

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

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

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 5 actividades:

PRESENTACIÓN DE LA SAP: Juegos Olímpicos Sostenibles

Mediante una presentación en teams, haremos una delimitación de la necesidad social y de los aprendizajes, concienciación y reflexión sobre el ODS 12, producción y consumo responsables, y lanzamiento de las cinco primeras preguntas reto: 1. ¿Seréis capaces de crear vuestros propios materiales para poder practicar juegos alternativos y utilizarlos en vuestro tiempo de ocio? 2. ¿Ayudareis con vuestra creación a reducir la huella de carbono reutilizando y reciclando elementos que ya no sirven? 3. ¿Seréis capaces de hacer un buen uso de vuestros materiales y de los materiales de los compañeros durante la práctica de los distintos juegos planteados? 4. ¿Seréis capaces de auto-evaluar vuestro trabajo de creación del material individual, así como vuestra implicación a la hora de utilizarlos y practicar los diferentes juegos con los compañeros? 5. ¿Asumiréis la responsabilidad de crear nuevos juegos en equipo, con los materiales contruidos por vosotros, para poder jugar todos los compañeros con respeto?

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	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1)

PRÁCTICA DE DIFERENTES JUEGOS ALTERNATIVOS DE COLABORACIÓN Y OPOSICIÓN CON EL MATERIAL CONSTRUIDO, Y RETOS

Primer día: Kin-ball y la segunda parte de la sesión se dedicará a retos cooperativos.

Segundo día: Kin-ball, Voleibol, y Fut-volei, en un circuito de 3 estaciones

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	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

CONSTRUCCIÓN Y UTILIZACIÓN DE LOS MATERIALES AUTOCONSTRUIDOS

Utilización de los materiales autoconstruidos para practicar los juegos alternativos colocándose por parejas, y realizando un torneo, dentro de cada grupo, una cancha por grupo.

El siguiente día se intercambian los materiales, favoreciendo el cuidado y respeto de los mismos, ya que los prestan al otro grupo, pasando a experimentar los juegos con el otro material, diversificando la práctica.

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	Procedimiento 1	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (1) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (1) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1)

. CREACIÓN DE UN JUEGO ALTERNATIVO CON MATERIAL AUTOCONSTRUIDO

Utilizando el aprendizaje cooperativo “Enseñanza compartida”, cada equipo de alumnos genera un juego alternativo-modificado con el material autoconstruido para después exponerlo al resto de 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)
Revisión del cuaderno o producto	Procedimiento 1	2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1) 5.1.- PParticipar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...). (1)

EXPOSICIÓN DE LOS JUEGOS REALIZADOS POR LOS GRUPOS Y PRÁCTICA DE LOS MISMOS

Para la exposición de los juegos, tendrán que hacer, además: preparación y recogida de materiales, demostración, y funciones de arbitraje, implicando para ello a todos los integrantes del grupo, teniendo cada uno un rol asignado. Al finalizar la exposición y desarrollo del juego, el resto de grupos realizará la coevaluación del grupo ponente.

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	Procedimiento 1	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (1) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (1) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (1)

ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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

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

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

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

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

calificación Educación Física =

$$\frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 3 + CE3 \times 2 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1}{3 + 3 + 2 + 1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CE1 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 1,
En la anterior fórmula, CE2 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 2,

...

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

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	4
1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.	3
1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.	2
1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.	2
1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	2
1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.	3
2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1
2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	1
2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, 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, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	2
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	1
4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	1
4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	2
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna...).	1
5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.	1
5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.	1

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

calificación CE5 =

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

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