ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EF 3º ESO 26-27

Educación Física - 3º de ESO

I.E.S. Hermanos D'Elhuyar (26001559) 2026/2027

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 22-06-2027

Jefe del departamento responsable de la programación

Belén Garzón Echevarría

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Ana Lidia Jiménez Marín
- Belén Garzón Echevarría
- F Javier García Orte
- Javier Arriola Gómez

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

- Actividades de refuerzo o de enriquecimiento que atiendan a las necesidades del alumnado, variación en los niveles de dificultad de las actividades, pruebas y temas desarrollados. En su caso, adopción de medidas de ajuste competencial o de acceso. Seguimiento de los diferentes protocolos de actuación según las características y necesidades del alumnado.

- Los alumnos Tea vienen con el PT y se integra de la mejor manera posible en las clases prácticas. Se tendrán en cuenta las adaptaciones curriculares pertinentes en función de sus necesidades especiales educativas.

Seguimiento de los diferentes protocolos de actuación según las características y necesidades del alumnado.

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

En la primera y segunda evaluación se realizará un trabajo o prueba escrita. En la tercera evaluación la no superación de estos trabajos y/o la no superación de la primera y segunda evaluación del curso actual, supondrá tener que realizar una prueba escrita en la convocatoria de pendientes con fecha fijada por Jefatura de estudios.

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

Nombre	ISBN
Se trabaja con la plataforma educativa teams para actividades, fichas, tareas y apuntes de la asignatura	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
CRUZ ROJA (charlas, actividades y talleres)	09/09/2026	23/06/2027
Actividades a pie y en bici en entornos cercanos al centro y a la ciudad de Logroño (La Grajera, parque del Ebro, parque del Iregua, Varea, etc.)	09/09/2026	23/06/2027
Diferentes actividades en la ciudad de Logroño (orientación, calistenia, bici...)	09/09/2026	23/06/2027
Gimnasios y centros deportivos Diferentes actividades en gimnasios y otras instalaciones deportivas privadas o públicas	09/09/2026	23/06/2027

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Nombre	Inicio	Fin
Natación y Actividades en piscina	09/09/2026	23/06/2027
Charlas con deportistas o profesionales del mundo de la actividad física y del deporte, y equipos técnicos deportivos	09/09/2026	23/06/2027
Tenis silla de ruedas y otros deportes adaptados (Boccia, ONCE...)	09/09/2026	23/06/2027
Entrenamientos e intervenciones en clase y fuera de clase de deportistas, equipos y programas educativos y/o deportivos (atletismo, ultimate, bádminton plus, pelota a mano y otros deportes, así como asistencia a entrenamientos en Palacio de los deportes, etc.)	09/09/2026	23/06/2027
Superhéroes en la Norias	09/09/2026	23/06/2027

Observaciones generales de la programación

La asignatura de educación física tiene unas características particulares al estar condicionada por los espacios de práctica, condiciones metereológicas y recursos materiales. Por tanto, la temporalización de los contenidos debe ser flexible.

Unidades de programación

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	**34,76%**
Esquemas y mapas conceptuales:	**10,42%**
Pruebas de ejecución:	**11,01%**
Presentación de un producto:	**9,05%**
Revisión del cuaderno o producto:	**9,05%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**10,42%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**15,30%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 3º de ESO). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2025	2.- Convivir es vivir	65
09-09-2025	1.- Ciudadanos del mundo	6
09-09-2025	5.- Condición Física, vida activa y salud	16
09-01-2026	3.- ¿Hacemos deporte?	30
09-02-2026	4.- Movimiento, expresión y ritmo	10

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

2.- CONVIVIR ES VIVIR (65 PERIODOS)

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

CONVIVIR ES VIVIR

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

DESCRIPCIÓN

Se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre los participantes en este tipo de contextos motrices, la asunción de responsabilidades en el trabajo en grupo, la búsqueda de un resultado óptimo, participando activamente y respetando las normas y reglas establecidas.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- 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.
- Practicar y participar activamente en la realización de actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo y asumiendo responsabilidades en su organización.
- 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.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal.
- Participar con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, gestión del tiempo de práctica y optimización del resultado final.
- **Vinculados con el criterio de evaluación 3.3**
- 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.
- Hacer uso efectivo de las relaciones sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género,afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz y mostrando una actitud crítica y un compromiso activo en la solidaridad.

Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación. Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Arbitraje: situaciones de arbitraje en competiciones

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. Colaboración,

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, competitividad desmedida, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. 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 en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

La base de esta unidad en cuanto a la metodología será principalmente basada en tres pilares: Trabajo en grupos heterogéneos, estructura de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en la resolución de problemas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Participar y compartir espacios de práctica manteniendo un actitud esfuerzo y autosuperación, responsabilidad y respeto a los compañeros, a las normas, al material, a las reglas y normas de las actividades y con respeto a la diversidad.

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

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

Nombre de la actividad

Participación, esfuerzo, responsabilidad y 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)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación del trabajo y desempeño de todas las actividades que se desarrollen en clase	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

1.- Ciudadanos del mundo (6 periodos)

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

Ciudadanos del mundo

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

DESCRIPCIÓN

Se aborda la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Participar en actividades deportivas en entornos naturales , disfrutando del entorno de una manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsbale de los espacios.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje. Recogida de los desperdicios.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural. Manteninmiento de la flora y la fauna.
- **Vinculados con el criterio de evaluación 5.2**
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades fisicas que ofrecen los diferentes entornos naturales próximos o vecinos, conociendo o minimizando el impacto ambiental que pueden producir dichas actividades siendo conscientes y críticos de su huella ecológica.
- 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.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento de nuevos espacios e iniciación al diseño de prácticas deportivas en el medio natural y urbano.
- Diseño y organización de actividades físico deportivas en el medio natural y urbano asumiendo responsabilidades ante el entorno y poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.

Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. Participación en actividades naturales, en cualquier medio disponible, conociendo las consecuencias que puede desempeñar un mal uso del entorno. Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza. Barreras arquitectó nicas y obstá culos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autó noma y saludable en el espacio público y vial. Conocimiento del impacto ambiental que producen determinadas actividades deportivas en la naturaleza.

Reflexión crítica y mejora del mantenimiento del entorno durante su práctica. Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, …)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Perfeccionamiento y aplicación de las técnicas de orientación. Localización de controles siguiendo la simbología internacional. Nociones sobre supervivencia y acampada: normas de seguridad, elección del terreno y precauciones que tienen que tenerse en cuenta a la hora de montar tiendas.

Conocimiento, diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares), con un uso responsable y sostenible. Actitud autónoma. Familiarización en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: supervisión de los materiales y gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad. Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.

Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable y sostenible. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Utilización y elección de rutas de desplazamiento activo por los medios naturales y/o urbanos próximos y cotidianos.

Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...).

METODOLOGÍA

La base de esta unidad en cuanto a la metodología será principalmente basada en tres pilares: Trabajo en grupos heterogéneos, estructura de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en la resolución de problemas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Paticipación en actividades en el medio natural, al aire libre y/o en un entorno cercano

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

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

Nombre de la actividad

Actividades físico deportivas en el medio natural, al aire libre y/o en un entorno cercano.
Senderismo, orientación, parque aventura, paintball y actividades físico-deportivas

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)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del producto	5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (**1**)
Observación sistemática	Observación	5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**) 5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

5.- Condición Física, vida activa y salud (16 periodos)

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

Condición física, vida activa y salud

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

DESCRIPCIÓN
Aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal
- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incorporando los procesosde activación corporal y dosificando el esfuerzo.
- **Vinculados con el criterio de evaluación 1.2**
- El calentamiento: Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas específicas
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas y fraccionadas.
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinates de la salud, incorporando hábitos saludables de alimentación, higiene y de práctica responsable de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Mostrar esfuerzo e interés porconseguir un estilo de vida saludable y activa participando y comprometiendose con los objetivos planteados.
- 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.
- 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.
- 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.
- **Vinculados con el criterio de evaluación 1.5**
- Adoptar de manera responsable medidas necesarias para evitar lesiones antes, durante y después de la

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

práctica de actividad física.

- Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich...
- **Vinculados con el criterio de evaluación 1.6**
- 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.

- **Vinculados con el criterio de evaluación 1.7**

- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados y evidenciando una responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su reailización, así como autoexigencia en la realización, ejecución y respeto a los demás, al material y a las instalaciones.

Condición física, capacidades físicas y salud. Concepto y relación. Factores que inciden en su desarrollo y capacidades determinantes
para la salud. Sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. Conocimiento y realización de pruebas motoras para la valoración y evaluación del nivel individual de condición física. Entrenamiento y carga de entrenamiento. Concepto, variables de la carga y principios generales del entrenamiento. Respuesta orgánica ante el ejercicio y la recuperación durante y después del ejercicio. Beneficios y adaptaciones en el organismo por la práctica de ejercicio físico regular controlado. Fases, periodización y estructura de un plan de entrenamiento anual. Bases para la elaboración de un plan de entrenamiento de mejora de la condición física para la salud. Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa para el desarrollo de capacidades físicas básicas. Aplicación subordinada a los niveles de condición física.
El calentamiento: Finalidad y principios. Elaboración autónoma y puesta en práctica de rutinas de calentamiento generales y específicas, adaptadas a la actividad principal posterior. La frecuencia cardiaca: concepto y relación con la intensidad del esfuerzo.
Control y cálculo de la frecuencia cardiaca en función de los márgenes de intensidad en los entrenamientos. Conocimiento y aplicación práctica de métodos de entrenamiento orientados al desarrollo de sus capacidades. Control de resultados y variables fisiológicas
básicas como consecuencia del ejercicio. Ejecución de ejercicio físico vigoroso; Practica de métodos de entrenamiento actuales (HIIT,tabata,…)
Práctica de actividades físicas de mantenimiento y mejora de la condición física adecuadas a su nivel e identificación de los beneficios orgánicos que producen y su relación con la salud. Autonomía en la toma de su frecuencia cardiaca, control en la dosificación del esfuerzo y ejecución autónoma de las actividades con una adecuación correcta de la intensidad y el volumen en base a su capacidad.

El estilo de vida, relación con la salud y calidad de vida. Hábitos sociales individuales y colectivos nocivos para la salud y sus consecuencias Hábitos higiénicos. Conocimiento y consolidación de prácticas de higiene que van estrechamente ligadas al ejercicio y
reflexión crítica sobre la importancia de adoptarlas en contextos de práctica de actividad física.
Alimentación, Nutrición y salud. Nutrientes: tipos y funciones. Los principios inmediatos. Dieta equilibrada y saludable y dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Necesidades energéticas. Relación entre ingesta y gasto calórico. Alimentación para el
ejercicio físico. Análisis nutricional de la dieta personal y aspectos para la elaboración de un plan dietético individualizado con manejo de tablas de composición de los alimentos y gasto calórico.
La postura corporal. Factores condicionantes, músculos participantes en el mantenimiento de la postura y principales desequilibrios musculares. Valoración de la postura. Ergonomía en actividades cotidianas y deportivas (frente a pantallas, en el trabajo, postura
sedente...). Corrección de vicios posturales y movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Selección y realización de ejercicios idóneos de compensación y estabilización postural descartando los que puedan afectar perjudicialmente.
Respiración y relajación: Concepto, relación e importancia. Tipos de respiración: la respiración ante situaciones de estrés. Métodos y técnicas de relajación: relajación progresiva y otras. Realización de técnicas de relajación

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Análisis crítico de las tipologías corporales predominantes en la sociedad, y su presencia en los medios de comunicación. Los efectos y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros) y prácticas peligrosas en torno al cuerpo y a la
actividad física por mitos o falsas creencias.
Conocimiento, localización y biomecánica de las articulaciones y huesos que las componen y localización, función y acción de los principales grupos musculares.
Prevención de accidentes y seguridad en la realización de prácticas motrices. Reconocimiento de situaciones de riesgo ante posibles lesiones durante la práctica de actividad física (terreno, calzado, ropa, temperatura exterior…) y adopción de medidas colectivas de seguridad. Primeros auxilios: concepto. Conocimiento de síntomas y actuación ante accidentes deportivos más comunes y frente a otro tipo de accidentes en el aula. Conocimiento del protocolo de actuación en situaciones de peligro colectivo: qué se debe y no se debe hacer en casos de emergencia. Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automá tico (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimació n cardiopulmonar). Té cnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).
Herramientas digitales para la gestión de la actividad física: dispositivos, ropa deportiva, aplicaciones móviles de registro de actividad y software. Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje y profundización. Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido. Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.

Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de tareas y comportamiento respetuoso con los demás. Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización. Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. Mantenimiento de una higiene adecuada, utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano al finalizar la clase. Respeto y aceptación de las normas establecidas y de las diferencias de los demás asumiendo las actividades como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal. Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices, autocontrol en situaciones de aula o fuera de ella que generen tensión y adopción de actitudes dialogantes y pacíficas.

METODOLOGÍAS: La base de esta unidad en cuanto a la metodología será principalmente basada en tres pilares: Trabajo en grupos heterogéneos, estructura de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en la resolución de problemas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Entrenamientos de las capacidades físicas básicas. Actividades, fichas y tareas sobre las prácticas realizadas

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.

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

Nombre de la actividad

Capacidades físicas básicas y su entrenamiento. Actividades relacionadas con la vida activa, la salud y el ejercicio físico.

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:

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión de los entrenamientos, actividades, tareas y fichas sobre las prácticas	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)
Pruebas de ejecución	Pruebas prácticas y test de CF	1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Exposición de entrenamientos, actividades y calentamientos	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

Nombre de la actividad

Alimentación y nutrición, respiración - relajación, higiene postural, primeros auxilios, recursos y apps sobre actividad física y salud.
Actividades relacionadas con la vida activa, la salud y el ejercicio físico

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:

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo escrito	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**) 1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

3.- ¿HACEMOS DEPORTE? (30 PERIODOS)

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

¿HACEMOS DEPORTE?

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

DESCRIPCIÓN

Tiene un carácter transdisciplinar y aborda cinco aspectos clave: la planificación y autorregulación de proyectos motores, la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz. La toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz.

Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo.
- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual y colectivo cooperativo estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación, tanto del proceso como del resultado.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Dominar los elementos básicos de la táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando habilidades específicas para variar la respuesta de actuación.
- Adoptar la solución más adecuada a las situaciones motrices planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución más eficaz.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativs y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente y creativa en situaciones motrices individuales y colectivas de cooperación y o oposición..

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y d ela lógica interna de las actividades físico deportivas propuestas

Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por el individuo o por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto y valorar el resultado final. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Organización básica del sistema de competición. Diseño de cuadros y realización de competiciones de las

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

actividades físico deportivas desarrolladas. Búsqueda de información que garantice el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

Análisis del trabajo propio y el de los compañeros, evaluando con responsabilidad y autonomía. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

Lectura del juego y toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

Ejecución de forma eficaz y eficiente de los elementos básicos de la táctica colectiva:

· Ofensiva: organización ofensiva: salida de móvil, progresar, juego directo, finalizaciones; transición ofensiva: contraataque, iniciación organización ofensiva

· Defensiva: organización defensiva: defensa salida del móvil, defensa de la progresión del móvil, defensa del juego directo, defensa de finalizaciones, transición defensiva: presionar, replegar, temporizar, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, colaboración-oposición y en medio no estable propuestas.

Lógica interna, funciones de los participantes y comportamiento estratégico específico de cada tipo de actividad físico-deportiva.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes 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. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Lógica interna del juego (fase ofensiva y defensiva), sistemas de juego básicos

METODOLOGÍA

La base de esta unidad en cuanto a la metodología será principalmente basada en tres pilares: Trabajo en grupos heterogéneos, estructura de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en la resolución de problemas.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Aplicar los conceptos teóricos, técnicos, tácticos y reglamentarios en situaciones reales y modificadas de juego.
Esquemas. Mapas conceptuales

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

desafíos físicos.

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

Nombre de la actividad

Deportes individuales, de oposición, colaboración y oposición-colaboración, Juegos y deportes alternativos, modificados y adaptados.
Baloncesto, ultimate, béisbol, flag rugby, pádel, bádminton, fútbol y otras actividades físico deportivas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Examen tradicional/prueba objetiva/competencial	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)
Esquemas y mapas conceptuales	Esquemas y mapas conceptuales	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo monográfico	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

4.- Movimiento, expresión y ritmo (10 periodos)

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

Movimiento, expresión y ritmo

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

DESCRIPCIÓN

Abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, de la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes reconociendo su valor lúdico motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de éstos.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con o sin una base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento, expresando y comunicando ideas, sentimientos, vivencias o emociones, aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.

Juegos y deportes alternativos. Concepto y práctica. Conocimiento de diferentes variedades de bailes y práctica de alguno de ellos.

Concepto de deporte como seña de identidad cultural. Origen, elementos básicos, estructura y clasificación de los deportes. Análisis de la Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas intereses económicos y políticos, aspectos positivos y negativos. El deporte espectáculo y sus implicaciones. Valores negativos y positivos del deporte de rendimiento: código del juego limpio o fairplay. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

Las olimpiadas: orígenes mitológicos. Fin de los juegos clásicos. Los juegos olímpicos modernos.

Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio. Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera. Identificación y rechazo de estereotipos sexistas en las actividades físico deportivas. Estereotipos de competencia motriz percibidos según el género, la edad o cualquier otra característica. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencia según el género, país, cultura y otros). Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Juegos y deportes adaptados: concepto, tipos y práctica de actividades deportivas para discapacitados desde una visión inclusiva. Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia.

Utilización delas calidades del movimiento: intensidad, espacio y tiempo. Práctica y conocimiento de actividades circenses. Valoración de la expresión corporal como herramienta de conocimiento personal y de comunicación a través de técnicas específicas.

Práctica de actividades rítmico-musicales y sin música con carácter expresivo de manera individual y grupal (percusión corporal, coreografías, bailes…) que sirvan para comunicar. Organización y planificación de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos de manera individual y grupal. Creación de composiciones coreográficas colectivas con base musical.

METODOLOGÍA

Basadas en la reproducción de modelos, así como en la resolución de problemas y el aprendizaje cooperativo. También Trabajo en grupos heterogéneos, y descubrimiento guiado.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Composición o coreografía artítico expresiva, rítmica y/o musical

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

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) 2 actividades:

Nombre de la actividad

Manifestaciones de la cultura motriz propia, tradicional o del mundo, practicando movimientos expresivos, bailes, juegos y deportes alternativos y adaptados.
Béisbol, utlimtate y otros juegos o formas jugadas o actividades y deportes alternativos y/o adpatados

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)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación	4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)

Nombre de la actividad

Seguir y crear ritmos, bailes, o composiciones artítico expresivas, rítmico y/o musicales. Coreografías

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	Exposición de composiciones y/o coreografías	4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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.	5
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:

$$\text{calificación Educación Física} = \frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 5 + CE3 \times 2 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1}{3 + 5 + 2 + 1 + 1}$$

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	1
1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.	1
1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1
1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.	1
1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	1
1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.	1
2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	1
2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.	1
2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	1
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.	1
4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	1
4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.	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.	

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…).	1
5.2.- Conocer y realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	1

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

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

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".