ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Programación Didáctica

EF 2º Bachillerato (Optativa) 26 / 27

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

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

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 no significativas.

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

Entrega de documentación a trabajar durante el curso. Habrá pruebas escritas y/o prácticas.

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

Nombre	ISBN
Se trabaja con la plataforma educativa teams para actividades, 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
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
Esquí en Pirineos	09/09/2026	23/06/2027
Escalada	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.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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:	**30,14%**
Pruebas de ejecución:	**29,17%**
Presentación de un producto:	**25,28%**
Revisión del cuaderno o producto:	**7,64%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**7,78%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física (Optativa) de 2º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2024	5.- Emociones y vida	75
09-09-2024	1.- Vida activa y saludable	25
09-09-2024	2.- Motor de arranque	25
09-09-2024	3.- Ciudadano del mundo	8
09-09-2024	4.- Gestión y profesión	10
09-09-2024	6.- Muévete con ritmo	8

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

5.- Emociones y vida (75 periodos)

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

Emociones y vida

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

DESCRIPCIÓN

Se trabajará de manera transversal con los alumnos/as la capacidad para superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Será importante la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, participación activa, esfuerzo, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz, respetando las normas y reglas establecidas

SABERES BÁSICOS

Respeto de las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. Esfuerzo, responsabilidad, perseverancia, autoestima, autoexigencia y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices.

Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias y los diversos niveles de ejecución. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).

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

METODOLOGÍA

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:

Participación en la vida de la clase de manera proactiva, con iniciativa, de manera responsable y respetuosa, sensible a la diversidad y las diferentes realidades

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

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Nombre de la actividad

Participo, asumo responsabilidades, me esfuerzo y respeto la diversidad

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación de la participación, asunción de responsabilidades, esfuerzo y respeto	6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

1.- Vida activa y saludable (25 periodos)

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

Condición física. Actividad física y salud

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

DESCRIPCIÓN

Se trabajarán contenidos directamente asociados a la obtención y el mantenimiento de la condición física desde un punto de vista de la salud. El alumnado tendrá que adquirir conocimientos vinculados con el acondicionamiento físico tanto de forma teórica como desde su aplicación práctica, que será el objetivo final. Se buscará que el alumnado entienda, comprenda y sepa aplicar los conceptos de acondicionamiento físico, profundizando en las diferentes capacidades físicas y trabajando aspectos como los hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, alcanzando un nivel que le permita desarrollar posteriormente planes de entrenamiento según su edad y sexo, aplicando los sistemas, métodos y medios de entrenamiento adecuados.

SABERES BÁSICOS

Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.

El entrenamiento de la condición física. Principios de entrenamiento y factores de la carga de entrenamiento. Fisiología del ejercicio: Leyes de adaptación al esfuerzo físico. Planificación y periodización del entrenamiento.

Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades en función de los intereses del alumno.

Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación. Postura óptima. Factores biomecánicos condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y corrección de estos. Conocimiento y práctica de ejercicios de recuperación en función de los desequilibrios posturales individuales.

Trabajo en profundidad de técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas por la situación actual de este alumnado.

Análisis personal de hábitos nocivos y saludables para la salud: sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros, predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Riesgos de la actividad física extenuante. Metabolismo en el ejercicio: vías de obtención de energía. La dieta equilibrada. Calculo personal de consumo energético e ingesta semanal.

Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información. Uso asiduo de herramientas digitales para la gestión de la actividad física: uso de dispositivos y aplicaciones móviles de registro de actividad y redes sociales deportivas.

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

METODOLOGÍA

Debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

El pluralismo metodológico consiste en integrar diferentes metodologías que contribuyan a la creación de

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

ambientes de aprendizaje donde se favorezca la adquisición de competencias. Para ello se deberá partir de contextos reales que den funcionalidad a los aprendizajes, así como de situaciones de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares y multidisciplinares.

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, desde la materia proponemos aplicar las más destacadas:

a) Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

d) Aprendizaje basado en problemas: es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Proyecto de entrenador personal

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

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

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

Nombre de la actividad

Condición física. Actividad física y salud.

Sesiones de entrenador personal, trabajo HIIT, procesos de activación, postura y actividades de respiración y relajación. Alimentación y nutrición. Métodos de entrenamiento y test (re test) de condición física. Primero auxilios

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	Planificación sesiones entrenamiento	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**)
Presentación de un producto	Exposición y realización de entrenamientos y actividades físico-deportivas	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante las imágenes corporales expuestas por los medios en base a lo corporal y nutricional, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**1**) 1.4.- Conocer y usar aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la condición física y la salud, respetando la privacidad y la seguridad vinculada a la difusión pública de datos personales. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación del trabajo personal en los procesos de activación, respiración - relajación, métodos de entrenamiento y test físicos	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

2.- Motor de arranque (25 periodos)

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

Motor de arranque

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

DESCRIPCIÓN

Se trabajará de una manera más autónoma y profunda con las diferentes situaciones motrices planteadas. Pretende dar continuidad a los contenidos impartidos en etapas anteriores, reforzándolos y ampliándolos desde un enfoque más global. Se promoverá la búsqueda de soluciones a distintas situaciones motrices, tanto desde un punto de vista teórico-práctico como de mantenimiento o mejora de la competencia motriz, valorando la participación activa en las actividades planteadas. Teniendo en cuenta la madurez y la capacidad autónoma propia del alumnado de Bachillerato, la capacidad de autogestión y autonomía se reforzará mediante contenidos en los que se tengan que resolver situaciones motrices a través de progresiones metodológicas de enseñanza aprendizaje, así como mediante la planificación y evaluación de su propia práctica.

SABERES BÁSICOS

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

Perfección de las habilidades específicas de las actividades individuales, oposición, colaboración y colaboración-oposición que respondan a sus intereses. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. Resolución con eficacia de situaciones motrices en un contexto competitivo y recreativo. Desempeño de las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

Planteamiento de estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

METODOLOGIA

Debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

El pluralismo metodológico consiste en integrar diferentes metodologías que contribuyan a la creación de ambientes de aprendizaje donde se favorezca la adquisición de competencias. Para ello se deberá partir de contextos reales que den funcionalidad a los aprendizajes, así como de situaciones de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares y multidisciplinares.

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, desde la materia proponemos aplicar las más destacadas:

a) Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

d) Aprendizaje basado en problemas: es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Proyecto motor, deportivo

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

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

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

Nombre de la actividad

Diseñar y realizar proyectos motores y deportivos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del producto	3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)
Presentación de un producto	Exposición de los deportes/proyectos realizados	3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)

Nombre de la actividad

Deportes individuales y de oposición, de colaboración y de oposición-colaboración

Frontenis, goubak, tchoukball, voleibol, baloncesto, pádel, floorball, fútbol, ping pong y otras actividades deportivas, situaciones jugadas, deportes adaptados y alternativos.

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 de deportes individuales y de oposición	3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas de deportes de colaboración y de oposición-colaboración	3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

3.- Ciudadano del mundo (8 periodos)

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

Ciudadano del mundo

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

DESCRIPCIÓN

Diseño y organización de actividades que pondrán en práctica con otros usuarios, en las que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Además, el alumno trabajará de una manera más autónoma y profunda con las diferentes situaciones motrices planteadas en actividades en el medio natural.

SABERES BÁSICOS

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de las actividades físicas en el medio natural (tipo de actividad, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).

Prevención de los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, senderismo…

Utilización los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. Tener en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno.

METODOLOGÍA

La propuesta metodológica planteada mantendrá y reforzará el sentido lúdico propio de la materia y estará especialmente diseñada teniendo en cuenta las características psicoevolutivas de los alumnos y las alumnas de segundo de Bachillerato, que además de necesitar una liberación de energía, reclaman un ambiente de diversión, de confianza y de actitud positiva, necesarios para la definitiva consolidación de hábitos físico deportivos saludables.

Además, será fundamental la creación de un adecuado clima de convivencia, donde se fomente explícitamente la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, valorando críticamente éstas y otras desigualdades y discriminaciones existentes.

Serán metodologías activas y autónomas, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

a)Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

d) Aprendizaje basado en problemas: es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Proyecto de actividad física en el medio natural / Proyecto servicio

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

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

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

Nombre de la actividad

Actividad física en el medio natural y actividad servicio

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación y registro de la práctica de actividades en el medio natural / servicio	5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (**1**)
Observación sistemática	Observación y registro del control de riesgos en las actividades en el medio natural / servicio	5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (**1**)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del proyecto de actividad física en el medio natural / Proyecto servicio	5.3.- Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. (**1**)
Observación sistemática	Observación del trabajo e iniciativa personal	5.4.- Participar en el desarrollo de un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

4.- Gestión y profesión (10 periodos)

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

Gestión y profesión

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

DESCRIPCIÓN
Se propone al alumnado dos aspectos: el primero que conozca las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud (ciclos de grado medio y superior, grados universitarios, másteres y doctorados), que necesitarán; y que el alumnado practique aquellas pruebas que pueden ser requeridas para su acceso. El segundo, la elaboración y aplicación de un proyecto de promoción de actividad física y salud, con la intención de mejorar su contexto social próximo.

SABERES BÁSICOS
Conocimiento e identificación de las distintas salidas profesionales vinculadas con los estudios Educación Física, Actividades Físicas y Deportivas, Ciencias del Deporte y Ciencias de la Salud: Ciclos de grado medio y superior, grados y dobles grados universitarios, másteres y doctorados. Realización de pruebas físicas y de acceso para las diferentes salidas profesionales. Conocimientos compartidos con los estudios de Ciencias de la Salud.
Investigación y análisis de la creación, organización y funcionamiento de una entidad o asociación deportiva. Elaboración del diseño de un proyecto de evento deportivo o recreativo saludable, teniendo en cuenta las fases, los elementos de seguridad necesarios y otros aspectos legales y organizativos que garanticen la viabilidad del evento. Adaptación del proyecto a la población diana, detección de intereses, necesidades y recursos. Viabilidad del mismo. Realización y aplicación del proyecto diseñado, gestión eficaz del mismo en su práctica, anticipación de posibles situaciones, resolución de imprevistos y evaluación del mismo. Planificación y programación de la actividad, material y equipamiento necesario.

Utilización de las tecnologías de la información para buscar, recoger, seleccionar, procesar, presentar de manera correcta la información y difundir el proyecto a otros.
Actitudes de colaboración y respeto con el resto los compañeros en la planificación y puesta en práctica de actividades grupales, utilizando el diálogo fundamentado y constructivo para resolver los conflictos.
Planificación y responsabilidad de su propio aprendizaje, siendo autoexigente y consecuente con las metas planteadas y evaluando los resultados.

METODOLOGÍA
Debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.
El pluralismo metodológico consiste en integrar diferentes metodologías que contribuyan a la creación de ambientes de aprendizaje donde se favorezca la adquisición de competencias. Para ello se deberá partir de contextos reales que den funcionalidad a los aprendizajes, así como de situaciones de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares y multidisciplinares.
Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, desde la materia proponemos aplicar las más destacadas:
a) Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.
d) Aprendizaje basado en problemas: es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.
e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Proyecto de actividad físico deportiva

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

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

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

Nombre de la actividad

Salidas profesiones. Conocer y realizar pruebas físicas y de acceso

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	Realizar pruebas	2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (**1**)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo sobre pruebas acceso	2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (**1**)

Nombre de la actividad

Proyectos de actividad física deportiva y salud, y su promoción y uso del tiempo de ocio

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	Proyectos de actividad física deportiva y salud	2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (**1**)
Observación sistemática	Observación y registro	2.3.- Participar de manera activa en todas las actividades propuestas, mostrando comportamientos personales y sociales responsables y de respeto; así como demostrando un espíritu emprendedor a partir de aptitudes como: la creatividad, la autonomía, la iniciativa personal, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

6.- Muévete con ritmo (8 periodos)

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

Muévete con ritmo

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

DESCRIPCIÓN

Vivenciar las diferentes manifestaciones artísticas trabajadas, siendo capaz de realizar proyectos y creaciones de calidad estética, tanto de carácter individual como colectivo.

SABERES BÁSICOS

Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo.

Colaboración en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes rítmico-expresivos.

Elaboración y representación de composiciones o montajes de rítmico-expresivos individuales o colectivos, con y sin base musical, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva (Coreografías individuales y grupales, acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales…).

Adecuación de las acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

METODOLOGÍA

Debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, desde la materia proponemos aplicar las más destacadas:

a) Aprendizaje basado en proyectos: permite a los alumnos adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

b) Aprendizaje–Servicio: se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

c) Aprendizaje cooperativo: a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

d) Aprendizaje basado en problemas: es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

e) Grupos interactivos: grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Proyecto rítmico-expresivo

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

cultural.

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

Nombre de la actividad

Ritmo y expresión

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 prácticas de movimientos y actividades rítmico - expresivas	4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)
Presentación de un producto	Composiciones: crear y representar	4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

$$\text{calificación Educación Física (Optativa)} = \frac{CE1 \times 3 + CE2 \times 2 + CE3 \times 4 + CE4 \times 1 + CE5 \times 1 + CE6 \times 1}{3 + 2 + 4 + 1 + 1 + 1}$$

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

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

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

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