ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EF 1º BACHILLERATO 26 / 27

Educación Física - 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología

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

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2024

Finalización aproximada: 23-06-2025

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 no significativas o 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

No existen alumnos con pendientes

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

Nombre	ISBN
No llevan libro. Se les proporciona material por el Departamento	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
CRUZ ROJA (charlas, actividades y talleres)	09/09/2026	22/06/2026
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	22/06/2026
Diferentes actividades en la ciudad de Logroño (orientación, calistenia, bici...)	09/09/2026	22/06/2026
Gimnasios y centros deportivos Diferentes actividades en gimnasios y otras instalaciones deportivas privadas o públicas	09/09/2026	22/06/2026
Natación y Actividades en piscina	09/09/2026	22/06/2026
Charlas con deportistas o profesionales del mundo de la actividad física y del deporte, y equipos técnicos deportivos	09/09/2026	22/06/2026
Tenis silla de ruedas y otros deportes adaptados (Boccia, ONCE...)	09/09/2026	22/06/2026
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	22/06/2026
Pirineos. Multiaventura y medio ambiente	09/09/2026	22/06/2026

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.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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:	**10,90%**
Procesos de diálogo/Debates:	**10,26%**
Pruebas de ejecución:	**18,59%**
Presentación de un producto:	**24,79%**
Revisión del cuaderno o producto:	**6,84%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**1,92%**
Composición y/o ensayo:	**7,69%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**19,02%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 1º Bachillerato de Ciencias y Tecnología). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2024	4.- Ritmazo	6
09-09-2024	1.- Empezamos a entrenar	14
09-09-2024	2.- me relajo	4
09-09-2024	3.- Sport people	8
09-09-2024	8.- Punto final	3
09-09-2024	5.- doy mi clase	15
09-09-2024	6.- Jugamos	8
09-09-2024	7.- ¿Cómo comemos?	3

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

4.- RITMAZO (6 PERIODOS)

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

¡ESE RITMO!

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

DESCRIPCIÓN: Abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea empleando actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Y se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición. SABERES BÁSICOS: Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes…). Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas. Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo. METODOLOGÍAS: se utilizan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Es igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- Los juegos, deportes y danzas tradicionales y autóctonos, práctica y análisis de su vínculo cultural: origen y evolución.
- Práctica e investigación de juegos multiculturales y danzas del mundo.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal sencillas como la improvisación o la mímica y más complejas como todos los tipos de teatro, los juegos de roles o las actividades circenses.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva (percusión corporal, bailes…).
- Creación de composiciones expresivas colaborando y utilizando las técnicas aprendidas más adecuadas.
- Representación de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad, desinhibición, carácter estético y/o expresivo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Crear y seguir ritmos y/o bailes grupales. Fomentar las actividades expresivas. Mimo y teatralización

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

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

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

Nombre de la actividad

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

¿Nos sigues?

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	Prueba práctica de ritmos	4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (**1**)
Observación sistemática	Creación y representación composición	4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (**1**)

Nombre de la actividad

Teatro y mimo

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)
Composición y/o ensayo	experimentación	4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (**1**) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

1.- EMPEZAMOS A ENTRENAR (14 PERIODOS)

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

EQUIPAZOOO

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

DESCRIPCIÓN: aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y 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. Así como la planificación y puesta en práctica de proyectos de mejora y mantenimiento de la condición física. Se centra también, 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 en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices. SABERES BÁSICOS: Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables. Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética. El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico. Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características. Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión. 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. Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal. Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas. Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración. El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable. METODOLOGÍAS: se utilizan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Es igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables
- Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud.
- Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo.
- Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética.
- El entrenamiento de la condición física: concepto, finalidad y objetivos. Principios fundamentales y factores de la carga de entrenamiento. Leyes de adaptación al esfuerzo físico.
- Conocimiento y aplicación de los sistemas para el desarrollo de la condición física. Clasificación y características.
- Planificación del entrenamiento: Fases y periodización. Estructura de una sesión.
- Autonomía en la elaboración con un enfoque saludable y puesta en práctica de un plan personal de

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

acondicionamiento físico conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad en función del nivel inicial de sus capacidades.
- Selección de ejercicios idóneos, concreción de objetivos y evaluación de la aplicación del plan personal.
- Actuación responsable de puesta en práctica del plan personal de mejora de la condición física.
- Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.
- Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.
- Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Recopilación de entrenamientos y reflexión grupal

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

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

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

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

Nombre de la actividad

¡Resistimos!

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.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Calentamiento y Test físicos. Registro de entrenamientos. Reflexión grupal	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**)

Nombre de la actividad

Línea de salida. Trabajo mi condición física

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Lista de control sobre el esfuerzo, la participación y el respeto a las normas, a los materiales, compañeros y profesor	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**)

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

Nombre de la actividad

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

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

2.- ME RELAJO (4 PERIODOS)

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

RELAJACIÓN

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

El bloque de *Vida activa y saludable a*borda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y 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. Así como la planificación y puesta en práctica de proyectos de mejora y mantenimiento de la condición física.

Para ello se van a utilizar las técnicas de relajación más comunes. Schulz y Jacobson. Además, se pondrán en conocimiento de otras técnicas a utlizar en momentos de su vida cotidiana.

La metodología es descubrimiento guiado y trabajo individual.

Actividades físicas relacionadas con la salud y el control postural: yoga, pilates, taichi, relajación o alguna que ellos prefieran.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- Las actividades físicas, ocio y tiempo libre. Relación y Clasificación de las actividades físicas.
- Aplicación autónoma de técnicas de activación y de recuperación en la actividad física siguiendo una pauta de trabajo que combine adecuadamente el orden de actividades la intensidad y duración.
- El control y cálculo de la intensidad del esfuerzo en el ejercicio físico. Umbrales de entrenamiento y zona saludable.
- Postura óptima. Factores condicionantes de la postura corporal. Identificación de problemas posturales básicos y recomendaciones para la mejora.
- Importancia de la columna vertebral en la postura corporal y desarrollo de los músculos principales de la columna.
- Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física.
- Mecánica de la respiración. Fases o tipos de respiración. Aplicación práctica.
- Aplicación de técnicas de relajación: Jacobson y Schultz. Maniobras de masaje y automasaje.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Práctica de las técnicas en clase con respeto hacia los compañeros y profesor. Búsqueda de otras técnicas a aplicar en su vida cotidiana.

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

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

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

Nombre de la actividad

Técnicas de relajación

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

denominados criterios de evaluación.

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Sentimos la relajación	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**)

Nombre de la actividad

Busqueda del tesoro: Investigamos sobre las diferentes técnicas

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Procesos de diálogo/Debates	Exposición grupal	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

3.- SPORT PEOPLE (8 PERIODOS)

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

PALETAZOS

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

DESCRIPCIÓN: Aborda cinco aspectos clave: 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. Además, como la planificación y autorregulación de proyectos motores y la elección de la práctica física y la preparación de la práctica motriz.

SABERES BÁSICOS: Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar). Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.

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

Habilidades motrices aplicadas a deportes individuales, deportes de oposición y de colaboración-oposición:

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.

- Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.

- Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.

- Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.

- Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.

- Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.

- Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.

Los deportes y habilidades (unidades)

Elección de un deporte de adversario de los hechos en Secundaria: bádminton y padel

METODOLOGÍAS: se utilizan diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas, la organización de los grupos, la consolidación de una autoestima positiva o la creación de una conciencia de grupo-clase. Es igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje o la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad más justa y equitativa.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

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

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- 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 ofensivo, defensivo y de transición.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Aplicación los conceptos teóricos, prácticos y reglamentarios en situaciones modificadas y reales de juego.

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

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

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

Nombre de la actividad

Juego con las raquetas

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)
Pruebas de ejecución	Técnicas y tácticas: jugamos	2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)
Observación sistemática	Observación del juego	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**)

Nombre de la actividad

Torneos

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	organización de torneos por los alumnos	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	¿Me sé el reglamento?	2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

8.- Punto final (3 periodos)

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

Fit final

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

DESCRIPCIÓN: Se prioriza en una mayor exigencia en las capacidades personales del alumnado respecto a la responsabilidad, la autonomía, la participación en la gestión y toma de decisiones y en actitudes críticas y reflexivas ante estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices pudiendo abordarse desde la participación activa ,hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones, el autoconcepto, la autoestima y la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte. SABERES BÁSICOS: Actividad física, Salud y estilo de vida: Concepto. Beneficios y riesgos. Actividades físicas saludables. Condición física: Importancia para la salud y principales exponentes del estado de forma física para la salud. Ejercicio físico orientado a la salud. Evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos en la aplicación de los test motores. Conocimiento y aplicación de Test de campo. Auto medición del nivel de la forma física personal: antropométrica, de composición corporal, aptitud aeróbica y cardiovascular y músculo esquelética. METODOLOGÍA: se utilizan modelos que priorizan la autonomía, la autovaloración y reconocimiento del trabajo realizado tanto de manera individual como a través del trabajo en pequeños grupos.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.7

- Inclusión de términos técnicos propios del área en el vocabulario oral y escrito.
- Aplicación de criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Responsabilidad, perseverancia, autoestima y autoexigencia en la realización de actividades.
- Asunción de buen grado de las labores encomendadas ya sean individual o de equipo.
- Disposición positiva para aprender; atención, silencio y escucha.
- Puntualidad y cumplimiento de plazos y condiciones de realización y entrega de las tareas.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo.
- Aceptación de las diferencias, respeto a las ejecuciones de los demás y ayuda en el seno de los equipos y en el aula.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Autocontrol ante cualquier tipo de situación que genere tensión en el desarrollo de cualquier actividad.
- Asunción del juego como marco de aprendizaje, desarrollo, inclusión social y disfrute personal
- Mantenimiento de una higiene adecuada y uso apropiado del material, de la indumentaria y calzado deportivo.
- Cuidado y respeto por el material y las instalaciones.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Re - test de confición física. Comparativa con el inicio de curso

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

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

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

Nombre de la actividad

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Auto check 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:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas prácticas	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

5.- DOY MI CLASE (15 PERIODOS)

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

TRABAJO EN EQUIPO!!!

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

La adquisición de la competencia específica de esta situación de aprendizaje se materializará cuando el alumnado consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar, y autorregular su propia práctica motriz en base a sus capacidades , intereses y objetivos personales, integrándola como elemento imprescindible en la vida cotidiana y medio de disfrute en su tiempo de ocio y además adopte criterios de valoración en cuanto a las posibilidades que puede ofrecer para estudios posteriores y diversas profesiones en las que las actividades físico deportivas y la capacidad física se convierta en un aspecto imprescindible para su desempeño .

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación física, que prioriza en bachillerato una mayor exigencia en las capacidades personales del alumnado respecto a la responsabilidad, la autonomía, la participación en la gestión y toma de decisiones y en actitudes críticas y reflexivas ante estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y las prácticas motrices pudiendo abordarse desde la participación activa ,hábitos saludables de higiene corporal posturales y alimentarios, la valoración del esfuerzo personal para mejorar las posibilidades del alumnado y superar sus limitaciones, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos(alcohol, tabaco, otras drogas) y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz y la dosificación del esfuerzo(de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) en base a los intereses individuales o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el uso de técnicas de relajación y respiración como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la aplicación de los primeros auxilios y la adopción de medidas necesarias para la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico- deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

La metodología utilizada se basará en el trabajo cooperativo. Incluirá un trabajo personal en clase para el trabajo en equipo y otro personal en casa para analizar y organizar la actividad a desarrollar.

Implica también el compromiso de todos en la mejora de las relaciones y el respeto a los compañeros.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivo de la preparación, actividades y similar).
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.
- Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.
- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego ofensivo.
- Los sistemas de juego defensivo.
- Los sistemas de transición. (Contraataque y sus fases. Repliegue defensivo y fases).

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- 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 ofensivo, defensivo y de transición.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas)
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en el deporte base y similares.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Preparación de la clase, puesta en práctica y análisis. 2 personas.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

¿Qué deporte elijo?

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	Puestas en escena	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (**1**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

6.- JUGAMOS (8 PERIODOS)

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

JUGAMOS JUNTOS

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

DESCRIPCIÓN: Trabajarán en el diseño, organización y exposición de actividades que pondrán en práctica con otros usuarios, en las que además de respetar el medioambiente y su contexto urbano, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas y saludables, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio, y ligados a una forma activa de utilizar su tiempo libre y de ocio. Todo ello, superando las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en 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. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica organizar de manera eficaz y poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de colaborar, cooperar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente, actuar con asertividad, y asumir responsabilidades en el trabajo en grupo. SABERES BÁSICOS: 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, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad y seguridad o similares). 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 - Aprendizaje basado en la resolución de problemas

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

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

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad y seguridad o similares).
- Valoración de la seguridad fundamentada en el conocimiento de las contingencias y los protocolos de rescate, y la necesidad de la consecución de una buena condición física.
- Reconocimiento de nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, skate, parkour o similares), para ponerlas en práctica como hábitos rutinarios.
- Perfeccionamiento en el conocimiento de la escalada en rocódromos urbanos.
- Adquisición de una autonomía para el desarrollo de la forma física dentro de un medio no habitual

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Actividades para jugar juntos y campeonato y/o torneo de los deportes con más éxito del curso

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Jugamos juntos a todo!

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	Observación sistemática de la exposición	3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)
Pruebas de ejecución	Práctica deportiva competitiva real o modificada	5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

7.- ¿Cómo comemos? (3 periodos)

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

Me gusta mi alimentación

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

Se pretende fomentar la competencia específica que les permita interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz y la dosificación del esfuerzo(de forma clásica o mediante aplicaciones digitales con más posibilidades) en base a los intereses individuales o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, el uso de técnicas de relajación y respiración como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la aplicación de los primeros auxilios y la adopción de medidas necesarias para la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico- deportivas, que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Hábitos sociales nocivos para la salud, complicaciones y enfermedades asociadas (sedentarismo, consumo de alcohol y tabaquismo, consumo de otras sustancias).
- Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros
- Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
- Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal.
- La dieta equilibrada: aspectos cualitativos y cuantitativos de la dieta. Rueda y pirámide de alimentos.
- Elaboración de plantillas que permita comprobar el equilibrio nutricional de su dieta personal u otras.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física y salidas profesionales.
- Enseñanzas no regladas y formaciones deportivas complementarias.
- Pruebas de aptitud física para acceder a diferentes estudios o profesiones.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Uso correcto de APP y presentación de una dieta

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

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

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

Nombre de la actividad

Uso y manejo de APP de alimentación

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	Me familiarizo con la aplicación	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**1**) 1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**1**)

Nombre de la actividad

Conozco la composición de los alimentos que tomo

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Procesos de diálogo/Debates	Alimentos y su consumo	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**1**) 1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales (**1**)

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

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

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

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".

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

calificación CE5 =

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

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