ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EF 1º ESO 26-27

Educación Física - 1º de ESO

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

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 22-06-2026

Jefe del departamento responsable de la programación

Belén Garzón Echevarría

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

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

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

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

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

Al ser alumnos que pasan de 6º de Primaria, no tienen la materia de educación física pendiente.

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. Así como con entrega de material y fichas.	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
CRUZ ROJA (charlas, actividades y talleres)	09/09/2026	22/06/2027
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	22/06/2027
Diferentes actividades en la ciudad de Logroño (orientación, calistenia, bici...)	09/09/2026	22/06/2027
Gimnasios y centros deportivos Diferentes actividades en gimnasios y otras instalaciones deportivas privadas o públicas	09/09/2026	22/06/2027
Natación y Actividades en piscina	09/09/2026	22/06/2027
Charlas con deportistas o profesionales del mundo de la actividad física y del deporte, y equipos técnicos deportivos	09/09/2026	22/06/2027
Tenis silla de ruedas y otros deportes adaptados (Boccia, ONCE...)	09/09/2026	22/06/2027
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	22/06/2027
Multiaventura en Hornos de Moncalvillo	09/09/2026	22/06/2027
Iniciación al esquí en Valdezcaray. Fundación Cajarioja.	09/09/2026	22/06/2027

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Observaciones generales de la programación

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

Unidades de programación

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	**31,67%**
Esquemas y mapas conceptuales:	**1,88%**
Pruebas de ejecución:	**29,72%**
Presentación de un producto:	**8,89%**
Revisión del cuaderno o producto:	**16,67%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**1,88%**
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación:	**5,97%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**3,33%**

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

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2025	3.- Hacemos deporte	32
09-09-2025	2.- Vida activa y saludable	14
09-09-2025	1.- Convivimos juntos	65
09-01-2026	4.- Movimiento, ritmos, baile y expresión	8
09-03-2026	5.- Mi planeta agua	9

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

3.- Hacemos deporte (32 periodos)

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

¿Hacemos deporte?

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

DESCRIPCIÓN: contextos de práctica muy variados. La toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

SABERES BÁSICOS:

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

- **Vinculados con el criterio de evaluación 2.3**
- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

- **Vinculados con el criterio de evaluación 3.2**
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal.
- Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI, fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.
- Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas en profesiones asociadas al deporte.
- Predisposición a realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera respetando las diferencias.
- Deportes y discapacidad. Sensibilización y vivencia - práctica de actividades deportivas adaptadas.
- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual:

·Ofensiva: posición de base, desplazamientos, desmarque con pelota, desmarque sin pelota, recepción, adaptación, manejo, pase, conducción, protección pelota, lanzamiento.

·Defensiva: posición de base, desplazamientos, disuasión de pase disuasión recepción, interceptación, desposesión, acoso, control, bloqueo, ante atacante y defensor con y sin móvil y fase final de posesión del móvil, en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con el móvil

Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).

Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Capacidades condicionales:

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.

Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Lógica interna, fases y principios estratégicos.

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

Mapas conceptuales

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

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

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

Nombre de la actividad

Deportes: individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición. Juegos y deportes alternativos, modificados y adaptados.

Fútbol, bádminton, disco volador, colpbol, baloncesto, béisbol y otros.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**1**)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)
Esquemas y mapas conceptuales	Esquemas y mapas conceptuales	2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

2.- Vida activa y saludable (14 periodos)

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

Vida Activa y saludable

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

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

SABERES BÁSICOS:

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo.
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud.
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud
- Exploración de la propia respiración
- Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

- Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas
- Elementos de un botiquín de urgencia

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

- Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas.
- Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

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

Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.

El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas

Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones. Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo.

Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud. Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad. Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas

Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración. Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.

Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Conocimiento de medidas de prevención en la práctica de actividades físicas. Pautas de actuación en el momento de socorrer y prestar los primeros auxilios. Conocimiento de aplicación Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB) y maniobra de Heimlich. Actuación básica frente a accidentes deportivos o de aula más comunes: heridas, contusiones, hemorragia nasal, lipotimias, tirones, esguince, atragantamiento. Elementos de un botiquín de urgencia

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

profundización. Realización de tareas asignadas a través de plataformas online, su buen trabajo, uso y comportamiento en ellas. Comunicación respetuosa y fluida con los profesores en el uso de las plataformas digitales comprometiéndose a cumplir el horario establecido.

Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización. Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida..

Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión.

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Fichas y actividades sobre el trabajo de capacidades físicas básicas, test físicos y hábitos de vida saludable

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

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

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

Nombre de la actividad

Condición Física (CF). Capacidades físicas básicas, procesos de activación, y valoración de su condición física. Realización de test

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del producto de las prácticas de las capacidades físicas básicas	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**1**) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)
Presentación de un producto	Producto relacionado con el calentamiento	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**1**) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (**1**)
Pruebas de ejecución	Trabajo personal y/o en grupo sobre CF y test de CF	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**1**)

Nombre de la actividad

Actividades de respiración-relajación, aspectos básicos de los primeros auxilios y alimentación, recursos y apps sobre actividad física, salud y deporte

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación del trabajo	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión del producto	1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**1**) 1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (**1**) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

1.- Convivimos juntos (65 periodos)

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

Juegos alternativos

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

DESCRIPCIÓN: contextos de práctica muy variados. La toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición. SABERES BÁSICOS: Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Lógica interna, fases y principios estratégicos.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Interpretar y actuar correctamente aplicando principios básicos de la toma de decisiones y adecuándose a las demandas motrices en los deportes alternativos y recreativos.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cuantitativos y cualitativos de la motricidad, desarrollando las habilidades motrices específicas para la adaptación a las diferentes situaciones motrices.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Practicary participar activamenteenuna gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Cooperarycolaborar en la práctica,en la creación y exposición,de diferentessituacionesy/oproducciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados

METODOLOGÍA: Trabajo en grupos heterogéneos, estructura de aprendizaje cooperativo y aprendizaje basado en la resolución de problemas

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Frisbee y colpbol

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 y ejercicios prácticos	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**1**) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Nombre de la actividad

Beisbol y juegos con materiales reciclados: kinball, pichi-palados,...

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas prácticas de situaciones modificadas de juego	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**1**) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

CONVIVIMOS JUNTOS

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

DESCRIPCIÓN

Nos encontramos en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación, la participación activa y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración, perseverando ante las dificultades y respetando las normas y reglas establecidas.

Dentro del plano personal, también conlleva la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz, así como la asunción de responsabilidades dentro del grupo. Se trata de colaborar, cooperar, dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas.

Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica y comprometida frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia, respecto a la etapa anterior, incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

SABERES BÁSICOS

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Participar y practicar activamente en una gran variedad de actividades motrices evitando la competititvad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar los desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Funciones de arbitraje deportivo.

Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales

Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

METODOLOGÍA

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Participación, esfuerzo, respeto y responsabilidad

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación en el trabajo de condición física, deportes, juegos y deportes alternativos, modificados y adaptados	3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

4.- Movimiento, ritmos, baile y expresión (8 periodos)

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

Movimiento, ritmos, baile y expresión

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

DESCRIPCIÓN: abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima, la dramatización), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Podría enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones.

SABERES BÁSICOS:

Vinculados con el criterio de evaluación 4.1

- Conocimiento y practica de diferentes juegos, deportes populares y tradicionales, danzas de la comunidad y de otros lugares.
- La danza como manifestación expresiva y de comunicación y patrimonio cultural.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.2

- Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

Vinculados con el criterio de evaluación 4.3

- Uso de técnicas específicas de expresión corporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo, de manera individual y colectiva (percusión corporal, coreografías, bailes…).
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

El juego: concepto y clasificación. Juegos motores, lúdicos y recreativos. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestaciones de la interculturalidad. Conocimiento ypractica de diferentes juegos,deportespopularesy tradicionales, danzasde la comunidadyde otros lugares.

La danza como manifestación expresiva y de comunicacióny patrimonio cultural. Investigar y valorar el origen de nuestros juegos tradicionalesy autóctonos. Diferencias con la práctica actual. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos

Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas enprofesiones asociadas al deporte. Análisis crítico sobre los diferentes estereotipos vinculados al deporte. Predisposicióna realizar las actividades propuestas con cualquier compañero o compañera respetando las diferencias.

Deportes y discapacidad.Sensibilización y vivencia - práctica de actividades deportivas adaptadas. Respeto en el uso del lenguaje durante la práctica de actividades físico-deportivas. Lenguaje no discriminatorio.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Usodetécnicasespecíficas de expresióncorporal: teatro, mimo, improvisación, interpretación, juego simbólico, dramático o escénico. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos yemociones endiferentes contextos. Práctica de actividades rítmico –musicales con carácter expresivo, demanera individual ycolectiva(percusióncorporal, coreografías, bailes…). El cuerpocomo instrumentoexpresivo: postura, gesto y movimiento. Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal. Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.

METODOLOGÍA: Basadas en la reproducción de modelos, así como en la resolución de problemas y el aprendizaje cooperativo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Seguir y crear ritmos, bailes, composiciones expresivas individuales y en grupo.

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

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

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

Nombre de la actividad

Jugamos, nos expresamos y nos movemos con ritmo

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	Producto relacionado con los juegos, ritmos, bailes, composiciones expresivas, acrosport,...	4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (**1**) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (**1**)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento	

Nombre de la actividad

Deporte y discapacidad. Deporte y estereotipos.

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)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo monográfico o de investigación	4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

5.- Mi planeta agua (9 periodos)

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

Mi planeta la tierra

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

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

SABERES BÁSICOS:

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- **Vinculados con el criterio de evaluación 5.2**
- Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios…)

- Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.

Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua. Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural. Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.

Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado. Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos. Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario. Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.

El senderismo. Tipos de caminos y material y vestimenta necesarios. Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios…) Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural. Análisis del riesgo medioambiental en algunas prácticas físico-deportivas en el medio natural.

Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. La práctica de la bicicleta. Como medio de transporte habitual.

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

METODOLOGÍA: La base de esta unidad en cuanto a la metodología será principalmente basada en el descubrimiento guiado.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Mapas de orientación

Creación de materiales autoconstruidos

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Deporte y actividades físicas al aire libre, en el medio natural o en entornos cercanos.

Orientación, senderismo y otras actividades físico deportivas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Ficha/mapas de orientación y actividades físicas en el medio natural o entornos cercanos	5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (**1**)
Pruebas de ejecución	Pruebas	5.1.- PParticipar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**) 5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual. (**1**)

Nombre de la actividad

Construción de materiales para realizar juegos alternativos sostenibles: Atomium, palados,... práctica, creación y reflexión sobre de juegos alternativos con materiales autoconstruidos.

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	Materiales autoconstruidos	5.1.- PParticipar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**)
Preguntas de análisis, evaluación y/o creación	Autoevaluación-coevaluación de los materiales y la práctica	1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (**1**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 5.1.- PParticipar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…). (**1**)

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

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

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

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

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

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

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

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

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

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

En la anterior fórmula, CEV5.1 es la calificación que un alumno ha obtenido al evaluar el criterio de evaluación 5.1,

ALBIA DE CASTRO 9
26003 Logroño (La Rioja)
941231186

en general, CEV5.n sería la calificación obtenida en el criterio de evaluación "n".