None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Programación Didáctica

2º de ESO - Educación Física

Educación Física - 2º de ESO

I.E.S. Francisco Tomas y Valiente (26003581) 2026/2027

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 30-06-2027

Jefe del departamento responsable de la programación

María del Valle Loma Osorio Hernández

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Luis Alberto Garrido Martínez
- María del Valle Loma Osorio Hernández

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

Atención a las Diferencias Individuales en Educación Física, bajo los principios de la educación Inclusiva y el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)

El objetivo es asegurar que cada alumno, sin importar sus capacidades individuales o necesidades, participe en condiciones de equidad en las actividades deportivas y de movimiento. Para ello, en este curso, aplicaré los principios de la educación inclusiva y el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) para que todos los estudiantes puedan desarrollar habilidades motrices, cooperativas y de vida saludable.

Inclusión en el Contexto de Educación Física : Para lograr una inclusión efectiva, trasladaré el foco de la enseñanza desde las características individuales al contexto de clase. Esto significa que las actividades estarán organizadas de manera que todos los estudiantes puedan participar, favoreciendo que aprendan unos de otros y experimenten la Educación Física como un espacio compartido. Este enfoque contribuye a que los alumnos más vulnerables tengan las oportunidades necesarias para participar y beneficiarse de los aprendizajes motrices y sociales.

Metodologías Activas y Flexibilidad Organizativa : La organización de las actividades será flexible para adaptarse a los distintos niveles de habilidad, intereses y estilos de aprendizaje. Incorporaré juegos y tareas de movimiento en las que los alumnos puedan participar activamente a su propio ritmo, pero siempre con la posibilidad de progresar. Así, utilizaremos metodologías activas que fomentan la autonomía, el trabajo en equipo y el respeto a las capacidades de cada uno, en un ambiente seguro y motivador.

Medidas de Atención Personalizada (MAP) : Para aplicar el DUA, adaptaré las actividades y los recursos de la asignatura de forma que se eliminan las barreras de participación. Estos MAP incluyen opciones de ejercicios alternativos o ajustes en la organización de los grupos para que cada alumno tenga una experiencia enriquecedora. Además, los diseños de las situaciones de aprendizaje estarán pensados para motivar y ayudar a cada estudiante a desarrollarse en función de sus capacidades, estilos de aprendizaje y contexto personal, permitiendo que se sientan integrados y valorados.

Planes de Recuperación (PRE) para alumnos que tengan la asignatura del curso anterior y puedan superarla, se facilita un plan de recuperación para ir realizandolo a lo largo del presente curso.

Ajuste de Accesibilidad al Currículo (AAC) para aquellos alumnos que requieran herramientas o modificaciones específicas debido a trastornos de atención, dificultades motoras o sensoriales, asegurando que todos puedan participar en las actividades.

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

Plan de recuperación para alumnos con pendiente de 1º de ESO en Educación Física

Objetivo: Los alumnos que tengan pendiente la asignatura de 1º de ESO deben realizar este plan de recuperación para aprobar los contenidos fundamentales de la materia.

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Parte 1: Trabajo teórico sobre un deporte (le podemos decir cual o que elijan)

Instrucciones:

- El alumno debe realizar un trabajo escrito sobre un deporte de su elección (máximo 2 páginas).
- El trabajo debe incluir:
  - Breve historia del deporte.
  - Reglas principales del juego.
  - Equipamiento necesario.
  - Beneficios físicos y mentales que aporta la práctica de este deporte.
  - Grandes figuras o eventos históricos relacionados con el deporte.

Formato:

- Extensión máxima: 2 páginas.
- Entrega en formato digital o impreso.
- Fecha límite de entrega: (Indicar fecha).

Parte 2: Prueba física: Calentamiento (demostración en clase)

1. **Calentamiento (5 minutos)**: El alumno deberá demostrar y guiar un calentamiento de 5 minutos, que incluirá las siguientes partes:
   - **Parte general** (activación): 2 minutos de actividad suave como trotar o caminar rápido.
   - **Parte específica**: 3 minutos de estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular para preparar los músculos y articulaciones.

- El calentamiento debe tener un enfoque que prepare para la actividad física posterior, con movimientos que involucren la mayor parte del cuerpo.

Se proporcionará contenido teórico sobre la importancia y estructura del calentamiento.

2. **Prueba de resistencia: Mini Cooper**

- El alumno deberá realizar una carrera continua de 5/7 minutos, (lo que decidamos en departamento, podemos hacerlo en recreo o en alguna clase), con el objetivo de mantener un ritmo constante durante toda la prueba.
- Se evaluará la capacidad de resistencia y la técnica de carrera.

Evaluación:

- **Trabajo teórico**: Se valorará la claridad, coherencia y la presentación del contenido (50% de la nota final).
- **Prueba física**: Se evaluará la correcta ejecución del calentamiento (25%) y la capacidad de resistencia demostrada en la prueba de Mini Cooper (25%)

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

Nombre	ISBN
apuntes propios proporcionados a través de la plataforma Teams	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Senderismo	01/02/2027	01/09/2026
Realizar una etapa del camino de Santiago.		
Esquí	01/02/2027	01/09/2026
Pasar una jornada de esquí en la estación de Valdezcaray		

Observaciones generales de la programación

Los alumnos lesionados que no puedan realizar las actividades prácticas, el máximo de nota que pueden obtener en cada evaluación será de un 6, dando la posibilidad cuando se recuperen de poder subir dicha nota, realizando los contenidos mínimos exigibles en cada evaluación.

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:	**39,44%**
Pruebas de ejecución:	**22,71%**
Presentación de un producto:	**3,10%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**23,82%**
Composición y/o ensayo:	**10,94%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 2º de ESO). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así 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
15-09-2026	1.- Calentamiento	4
22-09-2026	2.- Condición Física	10
27-10-2026	3.- Deportes de equipo: Voleibol	10
03-12-2026	4.- Alimentacion e Higiene	2
08-01-2027	5.- Coreografía y acrosport	9
08-02-2027	6.- Deportes de equipo: Fútbol-sala	8
08-03-2027	7.- 1º auxilios y prevención de lesiones	2
19-03-2027	8.- Deportes medio natural: Senderismo	2
06-04-2027	9.- Deportes de cancha dividida: Bádminton	8
30-04-2027	10.- Deportes alternativos	8
28-05-2027	11.- Combas	5

1.- Calentamiento (4 periodos)

Esta unidad de programación está compuesta por 3 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

Enciende motores, El calentamiento

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:

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

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

En esta situación de aprendizaje se 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)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Rúbrica competencial	

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	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**) 1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

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:

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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	

Enciende motores, El calentamiento

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

En el contexto de la Educación Física, el calentamiento es una fase crucial que prepara el cuerpo y la mente para el ejercicio físico, previniendo lesiones y mejorando el rendimiento. A través del calentamiento, se activan los sistemas cardiovascular, muscular y articular, asegurando que el cuerpo esté listo para afrontar actividades físicas de mayor intensidad. Los saberes básicos que se desarrollan en esta unidad incluyen la activación general, la movilidad articular , los estiramientos dinámicos y una fase específica adaptada a la actividad posterior. Los estudiantes deben comprender la importancia de estas fases, así como aprender a planificar y ejecutar un calentamiento adecuado que cubra todos los grupos musculares relevantes y prepare el sistema neuromuscular para la actividad. Esta situación de aprendizaje también permite que los alumnos reflexionen sobre los efectos del calentamiento en el rendimiento físico y la prevención de lesiones, desarrollando un conocimiento técnico aplicado al cuidado del cuerpo. A través de la observación y la práctica repetida, se busca que los estudiantes interioricen la rutina del calentamiento como una herramienta imprescindible antes de cualquier ejercicio físico. Este proceso está ligado a la capacidad de los alumnos para autogestionar su actividad física de manera segura y eficiente, promoviendo la autonomía y la responsabilidad en su práctica motriz.

De acuerdo con el Decreto 42/2022, que regula el currículo de la Educación Física en la ESO, se promueve un enfoque basado en el desarrollo de competencias clave a través de metodologías activas y participativas. En la unidad de calentamiento, se aplica principalmente la **metodología basada en el aprendizaje cooperativo y la enseñanza activa** . En el primer caso, los estudiantes trabajan en equipos para diseñar y ejecutar calentamientos en grupo, fomentando la colaboración y el intercambio de ideas, mientras que en el segundo, los alumnos se convierten en los protagonistas de su propio aprendizaje, asumiendo roles activos en la planificación de sus ejercicios. Además, se emplea una metodología reflexiva, donde los estudiantes no solo realizan las actividades físicas, sino que también analizan y justifican sus decisiones sobre la estructura del calentamiento. Esto permite el desarrollo de un pensamiento crítico sobre la práctica deportiva

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

1. Ejecución práctica de un calentamiento diseñado en grupo

El producto solicitado es que los alumnos trabajen en equipos para**diseñar y ejecutar un calentamiento completo** , adaptado a una actividad física concreta (por ejemplo, un deporte colectivo). El calentamiento debe incluir:

- **Fase de activación general** (movimientos globales para subir la temperatura corporal).
- **Movilidad articular** (ejercicios que involucren las principales articulaciones).
- **Estiramientos dinámicos** (ejercicios para los grupos musculares principales).
- **Parte específica** (ejercicios dirigidos a preparar el cuerpo para la actividad posterior)

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

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

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

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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

Nombre de la actividad

El objetivo de esta actividad esta vinculada con objetivo de etapa k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo (...), que comprendan, diseñen y ejecuten de manera práctica un calentamiento físico completo en grupo, aplicando los conocimientos teóricos sobre las fases del calentamiento (activación general, movilidad articular, estiramientos dinámicos y parte específica) . Además, deberán justificar sus decisiones de manera teórica, desarrollar una comprensión crítica sobre la importancia del calentamiento para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento físico. Además esta situacion de aprendizaje esta reñacionada con los siguientes descriptores del perfil de salida: de la **competencia 1,** CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2. CPSAA4.

Desarrollo de la actividad:

1. **Fase inicial: Introducción y explicación**
    - Se comienza explicando la importancia de un calentamiento adecuado antes de realizar cualquier actividad física. Se exponen los objetivos del calentamiento: aumentar la temperatura corporal, preparar las articulaciones y los músculos, así como mejorar la movilidad y prevenir lesiones.
    - Se explican las fases del calentamiento:
        1. Activación general (ejercicios de movilidad global como trotar).
        2. Movilidad articular (movimientos para las principales articulaciones: cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos).
        3. Estiramientos dinámicos (movimientos suaves que estiran los músculos sin detenerse).
        4. Parte específica (ejercicios relacionados con la actividad que se va a realizar, como movimientos técnicos para el deporte que se practicará).
    - Se forman **grupos de trabajo** de 4-5 alumnos. A cada grupo se le asigna la tarea de diseñar un calentamiento completo, adaptado a una actividad física concreta que ellos elijan o que el profesor les asigne (por ejemplo, un deporte específico como el baloncesto, fútbol, atletismo, etc.).
2. **Fase de diseño: Trabajo en equipo**
    - Los estudiantes trabajan en grupo para diseñar su propio calentamiento siguiendo las fases explicadas. Cada grupo deberá:
        - Elegir los ejercicios adecuados para cada fase.
        - Planificar la secuencia del calentamiento, asegurándose de que cubren todos los grupos musculares y articulaciones implicadas en la actividad física.
        - Decidir el orden y la duración de cada ejercicio.
    - Durante este proceso, los estudiantes deben colaborar, debatir y llegar a un consenso sobre el diseño del calentamiento, asegurándose de que todos los miembros participen activamente.
3. **Fase de ejecución: Presentación práctica**
    - Cada grupo debe presentar y dirigir el calentamiento diseñado al resto de la clase, actuando como “instructores”. Los demás compañeros siguen las indicaciones y participan en el calentamiento.
    - Los estudiantes se encargan de explicar por qué eligieron esos ejercicios y cómo cada fase prepara el cuerpo para la actividad física.
4. **Justificación teórica: Reflexión crítica**
    - Después de la ejecución, los grupos deben elaborar una**presentación oral** en la que expliquen:
        - Las razones detrás de su selección de ejercicios.
        - Los beneficios específicos del calentamiento propuesto.
        - La importancia del calentamiento en relación con la actividad física seleccionada, tanto en términos de rendimiento como de prevención de lesiones .
    - Este informe puede incluir referencias a conceptos básicos como el aumento de la temperatura corporal, la mejora de la movilidad y la preparación del sistema muscular y cardiovascular para el esfuerzo.
    -
    - Para esta actividad tendremos utilizaremos la lista de control para evaluar los criterios de la competencia especifica 3.

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)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Rúbrica	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. (**10**) 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**)

Nombre de la actividad

La observación se realizará de manera continua y en diferentes contextos de aprendizaje, permitiendo obtener una visión integral del proceso de cada estudiante y ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación será registrado en la lista de control a lo largo de todo el curso, se aplicará un proceso de observación sistemática para evaluar el desempeño y progreso de los estudiantes. Este método permitirá recoger evidencias del aprendizaje y de las competencias desarrolladas por cada estudiante en situaciones de aprendizaje reales y cotidianas, considerando tanto su participación activa como su desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes.

Esta siguiente observación sistemática estará vinculada con los elementos de competencia:**Competencia Específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3** . Así, se asegura una evaluación coherente y alineada con los objetivos de desarrollo competencial establecidos, grado de participación e implicación en las actividades, progreso en la comprensión de los contenidos y habilidades, actitud hacia el trabajo en equipo y la colaboración, responsabilidad y autonomía en las tareas asignadas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

2.- Condición Física (10 periodos)

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

En forma: descubriendo los beneficios de la Condición Física

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

Durante esta unidad, trabajaremos la condición física y su importancia para la salud y el bienestar general. A través de actividades prácticas, cada alumno conocerá su propio nivel de condición física y trabajará en su mejora mediante ejercicios adaptados a sus capacidades y necesidades. Reflexionaremos sobre la influencia de la actividad física en el bienestar cotidiano, con el objetivo de que cada estudiante desarrolle hábitos saludables y se comprometa con su bienestar físico. La unidad culminará con una evaluación práctica en la que los estudiantes podrán ver su progreso y comprender la relevancia de la condición física en la vida diaria.

En cuanto a los saberes básicos, y siguiendo el Decreto 42/2022 para la competencia específica 1, trabajaremos los siguientes aspectos: los componentes básicos de la condición física (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad), las técnicas de calentamiento y estiramientos para la prevención de lesiones, y la importancia de la actividad física para una salud integral. Asimismo, los estudiantes se familiarizarán con métodos de entrenamiento adaptados a su desarrollo y aprenderán técnicas de autoevaluación para analizar sus progresos. Estos saberes básicos se complementarán con la planificación de rutinas diarias de ejercicio, promoviendo un estilo de vida saludable que los estudiantes puedan aplicar en su vida cotidiana.

Para el desarrollo de esta unidad, se aplicará una metodología centrada en el **aprendizaje práctico**, donde cada sesión será activa y participativa. Esto permitirá a los estudiantes realizar ejercicios específicos para trabajar los diferentes componentes de la condición física, adaptados a sus habilidades individuales. Además, emplearé el **aprendizaje cooperativo** mediante actividades en grupo para fomentar la colaboración y el apoyo mutuo. La **evaluación formativa** será clave durante todo el proceso, utilizando la observación sistemática y el registro de avances para que cada estudiante reciba retroalimentación sobre su progreso y pueda ajustar su esfuerzo personal según sus necesidades y objetivos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

En esta situación de aprendizaje, el producto solicitado a los alumnos será la realización de un conjunto de **pruebas motoras** específicas, donde se evaluará su rendimiento y se establecerán unos mínimos para cada prueba (por ejemplo, en el salto horizontal, el Test de Cooper y el Test de Agilidad 6x9, etc). Cada estudiante deberá alcanzar estos mínimos en función de su nivel inicial y el progreso esperado al final de la unidad.

Además, se valorará el esfuerzo demostrado durante la práctica de cada prueba, de modo que los alumnos no solo sean evaluados por su rendimiento final, sino también por la dedicación y constancia en el proceso. Para puntuar el esfuerzo, se observará la actitud del alumno durante la realización de cada prueba, considerando factores como la perseverancia, el cumplimiento de los ejercicios indicados, la mejora progresiva y la disposición para superar los retos personales. Esto permitirá reconocer el compromiso del estudiante con su propio desarrollo, valorando tanto su actitud como su rendimiento físico.

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

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

3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y

desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

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

Nombre de la actividad

Realizarán una serie de pruebas motoras específicas diseñadas para evaluar su condición física y promover la mejora progresiva de sus habilidades físicas. Estas pruebas incluyen el salto horizontal, el Test de Cooper, Test de Agilidad 6x9, entre otros, que permitirán medir objetivamente capacidades como la fuerza, resistencia y agilidad de cada alumno. Este proceso de evaluación se encuentra vinculado con el objetivo K del Decreto 42/2022 del currículo de ESO, que enfatiza la importancia de fomentar hábitos de vida saludable y el desarrollo de la condición física a través de la práctica regular de la actividad. física, promoviendo así una actitud favorable hacia la salud integral. Para desarrollar la competencia específica 1, esta actividad integra la comprensión de los componentes de la condición física y su relación con el bienestar, lo cual impulsa a los alumnos a aplicar estos conocimientos en su vida diaria. Además, se trabajan descriptores de salida clave que abarcan el desarrollo de habilidades comunicativas (CCL3), la interpretación y análisis de datos personales de condición física (STEM2 y STEM5), el uso de herramientas digitales para registrar y revisar sus progresos (CD4), así como la gestión de sus emociones y la regulación del esfuerzo personal (CPSAA2 y CPSAA4).

La evaluación se centrará en pruebas motoras específicas, como el salto horizontal, el Test de Cooper y el Test de Agilidad 6x9, que permitirán medir objetivamente los avances de cada estudiante. Esta evaluación es de carácter formativo, ya que al inicio de la unidad se ha realizado una evaluación inicial para conocer el nivel de desarrollo físico de cada alumno. Al finalizar la unidad, se repetirán las pruebas motoras, y cada estudiante podrá observar su mejora personal y reflexionar sobre su progreso, reforzando su motivación y compromiso con el desarrollo de su condición física.

Este enfoque formativo y reflexivo en la evaluación brinda a los estudiantes la oportunidad de tomar conciencia de su propio avance y de los beneficios de la actividad física continua. Además, al promover el establecimiento de metas personales y la autoevaluación progresiva, se fortalece en ellos la competencia de gestión personal, permitiéndoles desarrollar habilidades de autoconocimiento, esfuerzo y resiliencia.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas motoras	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**)

Nombre de la actividad

La observación se realizará de manera continua y en diferentes contextos de aprendizaje, permitiendo obtener una visión integral del proceso de cada estudiante y ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación será registrado en la lista de control a lo largo de todo el curso, se aplicará un proceso de observación sistemática para evaluar el desempeño y progreso de los estudiantes. Este método permitirá recoger evidencias del aprendizaje y de las competencias desarrolladas por cada estudiante en situaciones de aprendizaje reales y cotidianas, considerando tanto su participación activa como su desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes.

Esta siguiente observación sistemática estará vinculada con los elementos de competencia: Competencia 1 en relacion con el criterio de evaluación 1.6 y en especial con la **Competencia Específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3** . Así, se asegura una evaluación coherente y alineada con los objetivos de desarrollo competencial establecidos, grado de participación e implicación en las actividades, progreso en la comprensión de los contenidos y habilidades, actitud hacia el trabajo en equipo y la colaboración, responsabilidad y autonomía en las tareas asignadas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	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**) 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**)

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

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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	

3.- Deportes de equipo: Voleibol (10 periodos)

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

Juego en la red: Voleibol

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

La unidad de programación está diseñada para que adquieran y practiquen las técnicas y tácticas fundamentales del voleibol. Se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas como el toque de dedos, el toque de antebrazo, el saque de mano baja y la secuencia completa de los tres toques permitidos en el juego (recepción, colocación y remate). Además, se fomenta la cooperación y la comunicación entre los miembros del equipo, promoviendo así una comprensión práctica del voleibol en un contexto de colaboración.

Los saberes básicos se centran en tres áreas clave: técnicas motrices, estrategias de juego y actitudes de cooperación. En cuanto a las habilidades técnicas, se prioriza el dominio de los toques de dedos y antebrazos, el saque de mano baja y la secuencia reglamentaria de tres toques, desarrollando precisión y control del balón. En lo estratégico, se introduce al alumno en las nociones básicas de colocación y defensa, aprendiendo a identificar posiciones en la cancha y roles en cada jugada. Finalmente, en el plano actitudinal, se refuerzan valores de cooperación y respeto hacia los compañeros y el juego, promoviendo un ambiente de juego limpio y responsabilidad en la práctica del deporte. La unidad empleará metodologías activas que fomentan el aprendizaje cooperativo , los estudiantes trabajarán en parejas y pequeños grupos para practicar y mejorar sus técnicas de toque y saque, desarrollando habilidades de colaboración y comunicación. El aprendizaje por descubrimiento animará a los estudiantes a experimentar diferentes formas de posicionarse y colaborar en el equipo, promoviendo una comprensión intuitiva y práctica del juego.

La unidad comienza con prácticas de toques básicos, en las que los estudiantes mejorarán la precisión y el control del balón a través de ejercicios y juegos. A continuación, se realizan ejercicios de saque de mano baja en los que el alumno trabajará la técnica de control y dirección del balón. Una vez consolidadas estas técnicas, los estudiantes practicarán la secuencia completa de juego, desde la recepción hasta el remate, entendiendo el valor de la coordinación y la colaboración en el juego. La unidad culmina con minipartidos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto solicitado será la realización de diferentes pruebas prácticas de voleibol en las que deberán demostrar las técnicas y habilidades trabajadas en la unidad. Estas pruebas incluyen la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos del voleibol: realizar un saque de mano baja con precisión y control, ejecutar el toque de dedos y el toque de antebrazos con técnica adecuada y consistencia, y trabajar en equipo para realizar secuencias de tres toques consecutivos (recepción, colocación y remate) en colaboración. A través de estas pruebas, los estudiantes no solo aplicarán los aspectos técnicos del voleibol, sino que también desarrollarán habilidades de cooperación, comunicación y trabajo en equipo, esenciales para el éxito en este deporte. El objetivo de este producto final es verificar que los alumnos han adquirido los conocimientos mínimos y habilidades necesarias para participar en una situación de juego real de manera autónoma y efectiva.

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.

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

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

Nombre de la actividad

Estas pruebas incluyen la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos del voleibol: realizar un saque de mano baja con precisión y control, ejecutar el toque de dedos y el toque de antebrazos con técnica adecuada y consistencia, y trabajar en equipo para realizar secuencias de tres toques consecutivos (recepción, colocación y remate) en colaboración.

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	Rúbrica	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**) 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

La observación se realizará de manera continua y en diferentes contextos de aprendizaje, permitiendo obtener una visión integral del proceso de cada estudiante y ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación será registrado en la lista de control a lo largo de todo el curso, se aplicará un proceso de observación sistemática para evaluar el desempeño y progreso de los estudiantes. Este método permitirá recoger evidencias del aprendizaje y de las competencias desarrolladas por cada estudiante en situaciones de aprendizaje reales y cotidianas, considerando tanto su participación activa como su desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes.

Esta siguiente observación sistemática estará vinculada con los elementos de competencia:**Competencia Específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3** . Así, se asegura una evaluación coherente y alineada con los objetivos de desarrollo competencial establecidos, grado de participación e implicación en las actividades, progreso en la comprensión de los contenidos y habilidades, actitud hacia el trabajo en equipo y la colaboración, responsabilidad y autonomía en las tareas asignadas.

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	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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.- Alimentacion e Higiene (2 periodos)

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

Accion vital: primeros auxilios

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

La unidad de programación **"Acción Vital: Primeros Auxilios"** está diseñada para que el alumno de segundo de ESO adquiera habilidades esenciales para responder eficazmente en situaciones de emergencia. Vinculada en la Competencia 1 de Educación Física y específicamente en el criterio de evaluación 1.4, esta unidad tiene como objetivo que los estudiantes comprendan los principios básicos de los primeros auxilios y sean capaces de actuar con seguridad y responsabilidad en situaciones que requieran una respuesta rápida y eficaz. La unidad enfatiza la importancia de la acción inmediata y consciente ante emergencias, cultivando en los estudiantes una actitud de responsabilidad y autoconfianza en su capacidad de asistencia en casos de riesgo.

Los saberes básicos en esta situación de aprendizaje se centran en tres áreas clave. Primero, las habilidades técnicas de primeros auxilios incluyen el reconocimiento y respuesta ante emergencias comunes (como desmayos, heridas, fracturas y obstrucciones respiratorias), la ejecución de técnicas de reanimación cardiopulmonar (RCP) básica y la maniobra de Heimlich, así como el control de hemorragias y la aplicación de vendajes básicos. En segundo lugar, se desarrollará el conocimiento en seguridad y autocuidado , enseñando a los estudiantes a protegerse a sí mismos ya la víctima durante una intervención, así como a usar de manera adecuada los recursos disponibles (como el teléfono de emergencias y el botiquín). Finalmente, se trabajarán los valores de responsabilidad y cooperación , promoviendo una actitud de compromiso social y de apoyo a los demás, lo que les permitirá actuar de manera colaborativa y segura en casos de emergencia.

Las metodologías para reforzar el aprendizaje, con el aprendizaje basado en simulación, los estudiantes practicarán primeros auxiliares en situaciones recreadas, como la práctica de RCP o el manejo de una hemorragia simulada, para que puedan desarrollar sus habilidades en un entorno controlado y seguro. También se empleará el **aprendizaje colaborativo** , en el cual trabajarán en grupos para abordar distintos escenarios de emergencia, fomentando habilidades esenciales de cooperación, comunicación y toma de decisiones en equipo. En esta unidad de programación se espera que la cruz roja venga a realizar un simulacro de primeros auxilios.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto solicitado a los alumnos en esta situación de aprendizaje consistirá en dos componentes: una prueba práctica de simulacro de primeros auxiliares y un test de preguntas teóricas online. **Simulacro de Primeros Auxilios**: participarán en un simulacro práctico donde deberán responder ante una situación de emergencia recreada. Durante este ejercicio, se les evaluará en función de su habilidad para aplicar técnicas básicas de primeros auxiliares, como la reanimación cardiopulmonar (RCP), el control de hemorragias, la maniobra de Heimlich y la realización de vendajes. También se valorará su capacidad para mantener la calma, comunicarse adecuadamente con “la víctima” y el “equipo de rescate” y aplicar de seguridad para protegerse a sí mismos ya los demás. Via online realizaran un **test de Preguntas Teóricas**: deben completarar un test con preguntas de selección múltiple, sobre conceptos clave de primeros auxiliares. Esta prueba evaluará sus conocimientos sobre los pasos de intervención, los procedimientos específicos para diferentes tipos de emergencias y la comprensión de principios de seguridad.

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

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

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

Nombre de la actividad

Después de haber completado el test teórico de primeros auxilios y participar en una exposición práctica con la Cruz Roja, los alumnos realizarán un **simulacro de primeros auxilios** en dos sesiones consecutivas. Esta actividad tiene como objetivo aplicar los conocimientos adquiridos en situaciones simuladas de emergencia, permitiendo a los estudiantes practicar y consolidar sus habilidades en un entorno controlado. Para ello, los alumnos se dividirán en grupos y se les asignarán diferentes escenarios de emergencia (por ejemplo, desmayos, heridas con hemorragia, obstrucción de vías respiratorias, fracturas).

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

5.- Coreografía y acrosport (9 periodos)

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

Equilibrio en movimiento, coreografía y acrosport

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

La unidad de programación de segundo de ESO desarrolla habilidades de expresión corporal, coordinación y trabajo en equipo a través de la práctica de coreografía y acrosport. La unidad se centra en la **Competencia 4** de Educación Física, con sus descriptores asociados (CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4), fomentando la colaboración y la responsabilidad a través de actividades que implican comunicación efectiva y apoyo mutuo entre compañeros. En esta unidad, los alumnos aprenderán los fundamentos del acrosport, como el equilibrio, la resistencia y el control postural, así como las bases de la coreografía, que incluyen la sincronización, el ritmo y la expresión a través del movimiento. La secuencia de actividades llevará al alumno a dominar técnicas de equilibrio y figuras básicas de acrosport en parejas y grupos, así como a crear coreografías en las que se integran estos movimientos, fomentando su creatividad y su capacidad de planificación en la organización de secuencias rítmicas y visuales.

Saberes Básicos: Se abordarán tres áreas principales: habilidades motrices específicas, expresión corporal y actitudes de cooperación y respeto. En las habilidades motrices, se priorizará el dominio del equilibrio y la sincronización, así como la precisión en la ejecución de figuras de acrosport. En cuanto a la expresión corporal, los estudiantes desarrollarán su capacidad de comunicar y transmitir emociones y mensajes mediante coreografías estructuradas, usando el movimiento como medio de expresión. Finalmente, en el área de actitudes, se reforzarán valores de cooperación, responsabilidad y confianza, esenciales en acrosport y coreografía, ya que los estudiantes deberán sostener, apoyar y sincronizarse con sus compañeros para lograr un resultado.

Para facilitar el aprendizaje, se aplicarán **metodologías activas** que favorecen el trabajo en equipo y la experimentación guiada. La **metodología de aprendizaje cooperativo** permitirá a los estudiantes practicar en parejas y grupos pequeños, desarrollar habilidades de comunicación, respeto y coordinación en cada movimiento. Por último, el **aprendizaje por descubrimiento** ayudará a los estudiantes a experimentar diferentes formas de equilibrarse, posicionarse y moverse, promoviendo una comprensión práctica y colaborativa de las dinámicas del acrosport.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Será la **creación y presentación de una secuencia grupal de acrosport** , en la que cada grupo de 5-6 estudiantes deberá realizar una serie de figuras acrobáticas en conjunto. Además, para mejorar la fluidez y la expresividad, se pedirá que las transiciones entre figuras incluyan una breve coreografía que conecte cada posición de manera creativa y armoniosa. Esta actividad permitirá a los estudiantes aplicar de forma práctica las técnicas de equilibrio, fuerza y coordinación trabajadas en la unidad, al mismo tiempo que desarrollan habilidades de expresión corporal y sincronización en grupo. La secuencia debe mostrar una progresión lógica y un flujo continuo entre figuras y movimientos, resaltando la importancia de la colaboración, la comunicación y la confianza entre los compañeros. Este producto final servirá para evaluar la capacidad del grupo para planificar, ejecutar y coordinar figuras de acrosport con transiciones coreografiadas, demostrando dominio de las habilidades y competencias adquiridas en la unidad.

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Las actividades de la unidad comenzarán con ejercicios de equilibrio y coordinación que permitirán al alumno familiarizarse con los elementos básicos de acrosport y expresión corporal. A continuación, se introducirán actividades de creación de figuras en parejas y pequeños grupos, donde practicarán la técnica de acrosport y desarrollarán confianza y responsabilidad mutua. Finalmente, la unidad culminará con la creación de una coreografía grupal, que integrará todo lo aprendido y permitirá a los estudiantes aplicar sus conocimientos en una presentación colaborativa y creativa.

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	Rúbrica de exposicion grupal de coreografia-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**) 4.2.- 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**)

Nombre de la actividad

Se realizará de manera continua y en diversos contextos de aprendizaje, con el fin de obtener una visión integral del progreso de cada estudiante de forma grupal y poder ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación será registrado en una lista de control durante todo el curso, mediante un proceso de observación sistemática que permitirá evaluar el desempeño, habilidades y actitudes de los estudiantes. Esta observación sistemática estará vinculada con los elementos de Competencia Específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.

A través de esta observación, se evaluará el grado de participación e implicación de los estudiantes en las actividades de acrosport y coreografía, su progreso en la comprensión de los contenidos y habilidades, y su actitud hacia el trabajo en equipo y la colaboración. También se valorará su responsabilidad y autonomía en las tareas asignadas, incluyendo aspectos clave como la capacidad para coordinarse con el grupo en la creación de figuras y la fluidez en las transiciones coreográficas. Esta evaluación continua permitirá a los estudiantes reflexionar sobre sus propias contribuciones y mejorar de manera progresiva, promoviendo una experiencia de aprendizaje significativa y colaborativa.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

6.- Deportes de equipo: Fútbol-sala (8 periodos)

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

Control y Gol, el Fútbol-sala

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

La unidad de programación, titulada **"Control y Gol"** , está diseñada para que los alumnos de segundo de ESO adquieran y practiquen las técnicas y tácticas fundamentales del fútbol-sala. Esta situación de aprendizaje se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas como el pase, la recepción, el regate y la conducción del balón, adaptadas al entorno rápido y dinámico de este deporte. A lo largo de la unidad, se fomentará la cooperación y la comunicación entre los miembros del equipo, promoviendo una comprensión práctica del fútbol sala en un contexto de colaboración y respeto. Para profundizar en el desarrollo del juego, se trabajarán conceptos de **técnica, táctica y estrategia** diferenciados entre defensa y ataque

En cuanto a los saberes básicos, la unidad se centra en tres áreas clave: habilidades motrices, estrategias de juego y actitudes de cooperación. Para desarrollar las habilidades técnicas, se prioriza el dominio del pase, la recepción, el regate y la conducción, con el objetivo de mejorar la precisión y el control del balón en espacios reducidos. A nivel estratégico, se introduce al alumno en las nociones básicas de colocación y defensa, aprendiendo a identificar posiciones en la cancha y el rol de cada jugador en cada jugada. En el plano actitudinal, se refuerzan valores de cooperación, respeto y responsabilidad, promoviendo un ambiente de juego limpio y de trabajo en equipo.

Para facilitar el aprendizaje, se emplearán metodologías activas que estimulan la participación y el aprendizaje colaborativo. Los estudiantes trabajarán en parejas y pequeños grupos para practicar y mejorar sus técnicas de control y pase, desarrollando habilidades de colaboración y comunicación en el proceso. Comienza con prácticas de control del balón, pase y conducción, donde los estudiantes mejorarán su precisión y manejo del balón a través de ejercicios y juegos específicos. A continuación, se introducen ejercicios de regate y defensa en los que el alumnado trabajará la técnica de control y dirección del balón en situaciones de oposición, mejorando su capacidad de reacción y agilidad. Tras consolidar estas técnicas, los estudiantes practicarán la secuencia completa de juego, desde la recepción hasta el disparo a portería, comprendiendo la importancia de la coordinación y la cooperación en cada fase. La unidad culmina con minipartidos, donde los alumnos pondrán en práctica todo lo aprendido en un ambiente competitivo y colaborativo, reforzando el juego limpio y las dinámicas de equipo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto solicitado a los alumnos en esta situación de aprendizaje será la **realización de diferentes pruebas prácticas de fútbol sala** en las que deberán demostrar los conocimientos adquiridos sobre técnicas, tácticas y estrategias, tanto en defensa como en ataque, trabajadas a lo largo de la unidad. . Estas pruebas incluyen la ejecución de los fundamentos técnicos básicos: realizar pases precisos y efectivos, recibir el balón con control y consistencia, ejecutar regates en espacios reducidos, y trabajar en equipo para desarrollar secuencias de juego colaborativas.

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.

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

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

Nombre de la actividad

Las pruebas prácticas de fútbol sala evaluarán la capacidad de los estudiantes para aplicar los fundamentos técnicos, tácticas en situaciones de juego reales o simuladas, siguiendo un enfoque competencial que va más allá de la ejecución aislada de habilidades. En lugar de realizar solo acciones aisladas, los alumnos deberán demostrar cómo integran y combinan sus conocimientos de pase, recepción, regate y conducción en secuencias de juego efectivas, adaptándose a las necesidades del equipo y tienen como objetivo que los estudiantes no solo muestren destrezas técnicas, sino también su capacidad para aplicar estrategias y resolver problemas en tiempo real. Por ejemplo, se les pedirá coordinar pases y movimientos en equipo, superar defensores con regates estratégicos y tomar decisiones rápidas en ataque y defensa.

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)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Rúbrica compentencial	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**) 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

La observación en esta unidad de fútbol-sala se realizará de manera continua y en diversos contextos de aprendizaje, permitiendo así obtener una visión integral y detallada del progreso de cada estudiante. Este procedimiento de evaluación será registrado en una lista de control a lo largo del curso, aplicando un proceso de observación sistemática que permitirá evaluar de forma precisa el desempeño y progreso de los alumnos. Con este método, se recogerán evidencias de aprendizaje y de las competencias desarrolladas en situaciones de juego y actividades cotidianas, valorando tanto su participación activa como el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes. Esta observación sistemática estará vinculada con los elementos de competencia **Competencia Específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3** , asegurando así una evaluación coherente y alineada con los objetivos de desarrollo competencial establecidos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

7.- 1º AUXILIOS Y PREVENCIÓN DE LESIONES (2 PERIODOS)

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

SALUD AL 100%, ALIMENTACION E HIGIENE

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

La unidad de programación **"CUERPO SANO, VIDA SANA"** desarrolla conocimientos esenciales sobre alimentación saludable, higiene personal y postural, promoviendo un estilo de vida equilibrado y saludable. En esta unidad, se trabajará en el criterio de evaluación 1.3, que destaca la importancia de la higiene corporal, la higiene personal y la higiene postural, así como de adoptar hábitos de alimentación saludables como base de un estilo de vida adecuado. Aprenderán a aplicar posturas correctas en actividades diarias para evitar lesiones y fomentar una alineación postural saludable, veremos conceptos como varo, valgo, escoliosis, lordosis, cifosis y algunas patologias propias de la edad como enfermedad de sever, enfermedad de osgood- schlatter. Además de explorar los principios de higiene personal que contribuyen al bienestar diario y a la prevención de enfermedades. Se abordarán también los conceptos fundamentales sobre los grupos de alimentos, ayudando al alumnado a distinguir entre opciones alimenticias saludables y ultraprocesadas, comprendiendo así el impacto de una dieta equilibrada en el rendimiento físico y mental. Para facilitar el aprendizaje significativo, se emplearán metodologías donde los estudiantes analizarán sus propios hábitos y propondrán mejoras a través de un diario de hábitos saludables. A través del aprendizaje colaborativo, trabajarán en grupos para diseñar menús equilibrados y practicar técnicas de higiene postural, promoviendo la comunicación y el trabajo en equipo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto final solicitado en esta unidad de aprendizaje será un trabajo en la que cada alumno abordará un aspecto clave relacionado con los hábitos saludables.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

A cada alumno le tocará un contenido sobre higiene postural y personal, alimentación. Deberán realizar y enviar a tráves de TEAMS una dieta equilibrada de una semana, detallando la variedad de alimentos y nutrientes necesarios para mantener un estilo de vida saludable. La dieta deberá incluir opciones adecuadas para cada comida del día, mostrando un equilibrio entre los distintos grupos de alimentos y explicando su importancia para la energía, el crecimiento y el bienestar físico y mental. Otra temática será sobre el higiene postural y personal, deben investigar y preparar un resumen que resalte la importancia de mantener buenas prácticas en ambas áreas. En cuanto a la higiene postural, deben describir técnicas adecuadas para sentarse, pararse y levantar objetos, explicando cómo estas prácticas ayudan a prevenir dolores y lesiones. En relación a la higiene personal, deben explicar la importancia de hábitos como el baño diario, el lavado de manos, el cuidado dental y el uso de ropa limpia, y cómo estos contribuyen a prevenir enfermedades y mejorar el bienestar general. Esta actividad está vinculada con la competencia especifica 1.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Plan sobre alimentacion, hiehiene o patologia.	1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**1**) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (**1**)

Nombre de la actividad

La observación sistemática en la unidad se centra en higiene postural, higiene personal, alimentación saludable y patologías relacionadas, se realizará de manera continua y en diversos contextos de aprendizaje para obtener una visión integral del proceso de cada estudiante y ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación se registrará en una lista de control a lo largo del curso y permitirá recoger evidencias del aprendizaje y de las competencias desarrolladas por cada alumno en situaciones reales, valorando su participación activa, habilidades, conocimientos y actitudes. La observación sistemática estará vinculada a los elementos de competencia específica 3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.

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	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

8.- Deportes medio natural: Senderismo (2 periodos)

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

Explora y camina: Senderismo

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

La unidad de programación "Explora y Camina: El Senderismo" está diseñada para que el alumno de segundo de ESO desarrolle habilidades en el entorno natural, centrándose en la práctica de senderismo como actividad física y educativa. A través de esta unidad, los estudiantes aprenderán a planificar y realizar una ruta de senderismo, aplicando técnicas de orientación y medidas de seguridad básicas para desenvolverse de forma autónoma y responsable en la naturaleza. Además, se trabajará una conciencia de respeto y sostenibilidad hacia el medio ambiente, promoviendo comportamientos responsables y de cuidado por el entorno natural.

Este aprendizaje se basa en la Competencia 5, con sus descriptores asociados, STEM5, CC4, CE1, CE3 de educación física, apoyándose en la colaboración en grupo y el desarrollo de habilidades tecnológicas a través del uso de aplicaciones de geolocalización y orientación como es la utilizacion de la app gratuita "mapas de brujula" dado respuesta al criterio 1.5 de la competencia 1. Las actividades de la unidad incluyen la planificación de una ruta por Fuenmayor el 25 de octubre, una jornada de senderismo en la que se pondrán en práctica conocimientos de orientación y seguridad, y una reflexión final para valorar la experiencia y los aprendizajes adquiridos. Mediante la metodología de aprendizaje colaborativo, outdoor learning, esta unidad no solo fomenta la práctica física y el trabajo en equipo, sino que también fortalece la conciencia ambiental y la autonomía de los estudiantes. Los saberes basicos asociados son técnicas básicas de senderismo, orientación y desplazamiento en la naturaleza, conocimiento y aplicación de prácticas seguras para la orientación y desplazamiento en entornos naturales e identificación de prácticas sostenibles y comportamientos respetuosos en la naturaleza, promoviendo una actitud responsable hacia el entorno natural.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto solicitado a los alumnos en esta situación de aprendizaje será la**superación de un examen tipo objetivo** basado en los contenidos facilitados previamente, que abarcan las técnicas básicas de orientación, medidas de seguridad necesarias para realizar senderismo de forma segura y normas de respeto y conservación. ambiental en el medio natural.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

En esta situación de aprendizaje, el producto final solicitado a los alumnos será la superación de un examen tipo objetivo sobre los contenidos fundamentales del senderismo. Los estudiantes recibirán informacion a

traves de la plataforama TEAMS sobre t**écnicas de orientación** : Evaluará el dominio de conceptos básicos de orientación en el medio natural, como el uso de mapas, brújula y aplicaciones de GPS para planificar y seguir una ruta. **Medidas de seguridad en el medio natural** : Incluirá preguntas sobre cómo prepararse adecuadamente para una salida de senderismo, prestando atención a la elección de equipamiento, vestimenta adecuada y reconocimiento de posibles riesgos en el entorno. **Normas de respeto y conservación ambiental** : Medirá la comprensión de las normas de cuidado del medio ambiente, como la importancia de no dejar residuos, respetar la flora y fauna, y seguir senderos establecidos para minimizar el impacto en el ecosistema.

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)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Examen tipo test	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**)

Nombre de la actividad

En esta actividad, los alumnos deberán descargar en sus dispositivos móviles una aplicación de MAPAS DE BRÚJULA , que utilizarán como herramienta de orientación en el medio natural. Una vez instalada, los estudiantes explorarán sus funciones principales, como la localización GPS, la identificación de puntos cardinales, el seguimiento de rutas y el trazado de ubicaciones en un mapa. Posteriormente, realizarán una práctica en el entorno escolar o en un área natural cercana, donde aplicarán los conocimientos adquiridos en situaciones simuladas de orientación.

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	Utilizacion de app Mapas de brujula	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**)

Nombre de la actividad

La observación se realizará de manera continua y en diferentes contextos de aprendizaje, permitiendo obtener una visión integral del proceso de cada estudiante y ajustar las estrategias educativas según sus necesidades individuales. Este procedimiento de evaluación será registrado en la lista de control a lo largo de esta unidad de programacion, se aplicará un proceso de observación sistemática para evaluar el desempeño y progreso de los estudiantes. En esta ocasión solo trabajaremos el criterio de evaliuación 1.6 de la competencia especifica 1.

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	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**)

9.- Deportes de cancha dividida: Bádminton (8 periodos)

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

Volante alto, el bádminton

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

Esta unidad trabajaremos las técnicas y tácticas básicas del bádminton, como el servicio, golpes de derecha y revés, remate y despeje. Se enfatiza el desarrollo de precisión, control y capacidad para leer el juego en situaciones individuales y de dobles. Los saberes básicos incluyen habilidades técnicas (servicio y golpes), tácticas (posicionamiento y ritmo de juego) y actitudes (responsabilidad y respeto en la cancha). Se utilizan metodologías activas y cooperativas, trabajando en parejas y pequeños grupos para mejorar la técnica y practicar estrategias. El aprendizaje por descubrimiento permite explorar y adaptar posiciones y golpes según la situación del juego. La unidad inicia con ejercicios básicos de golpes y servicio, sigue con secuencias de juego que integran distintas técnicas, y finaliza con minipartidos, donde los estudiantes aplican lo aprendido en un contexto real de juego.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El prodcuto solicitado será la realizacion de diferentes pruebas practicas donde deberán demostrar las técnicas y habilidades trabajadas en la unidad. Estas pruebas incluyen la ejecución correcta de distintos golpes básicos del bádminton: el servicio con precisión y control, golpes de derecha y de revés, el clear o despeje, el drop o golpe corto, el drive y el smash o remate, manteniendo técnica adecuada y consistencia en cada uno. Además, deberá demostrar su capacidad para manejar transiciones rápidas y posicionarse eficazmente en la cancha, anticipando las jugadas

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.

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

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

Nombre de la actividad

Estas pruebas incluyen la ejecución correcta de los fundamentos técnicos básicos del bádminton: realizar un servicio con precisión y control, ejecutar golpes de derecha y de revés con técnica adecuada y consistencia, y manejar distintos tipos de golpes (clear, drop y smash) según la situación de juego. Además, se evaluará la capacidad de los alumnos para moverse de manera eficiente en la cancha, manteniendo una buena posición y anticipando las jugadas del oponente.

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	Rúbrica	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**) 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

La observación en bádminton se realizará de forma continua y en diversos contextos de aprendizaje, permitiendo una visión integral del progreso de cada estudiante y ajustando las estrategias según sus necesidades. Este proceso se registrará en una lista de control y se aplicará una observación sistemática para evaluar el desempeño en situaciones de juego reales, considerando su participación activa, desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes. Esta evaluación estará vinculada con los elementos de competencia específica 3 y el criterio de evaluación 1.6, asegurando coherencia en el progreso competencial, el trabajo en equipo, la responsabilidad y la autonomía en las tareas.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**)

10.- Deportes alternativos (8 periodos)

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

Rebota y gana, el Tchoukball

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

Se busca que los estudiantes adquieran y practiquen técnicas y tácticas básicas del tchoukball, como el lanzamiento, la recepción, el posicionamiento en la cancha y el rebote en el marco. Se promueven habilidades de anticipación, toma de decisiones y colaboración en equipo. Ademas es un deporte novedoso para ellos donde se promueve la inclusión, sin roles claramente masculinos o femeninos, y con enfoque en el juego sin contacto

Los saberes básicos se centran en tres áreas: técnicas de lanzamiento y recepción, estrategias de juego sin contacto y actitudes de respeto y cooperación. La metodología incluye aprendizaje activo y colaborativo, trabajando en parejas y pequeños grupos, además del aprendizaje por descubrimiento para explorar diferentes posiciones y soluciones en el juego. La unidad inicia con ejercicios básicos de lanzamiento y control de pelota, seguido de actividades de posicionamiento y uso del marco, finalizando con minipartidos donde los estudiantes aplican sus conocimientos en un contexto de juego real.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El producto final consistirá en diversas pruebas prácticas de tchoukball, donde deberán demostrar las técnicas y habilidades trabajadas en la unidad. Estas pruebas incluyen la ejecución correcta del lanzamiento y recepción con precisión y control, el uso efectivo del rebote en el marco y la aplicación de estrategias de posicionamiento y defensa sin contacto. Además, se pondrá especial énfasis en el carácter inclusivo del deporte, promoviendo la participación equitativa sin roles de género establecidos, de manera que todos, independientemente de su nivel físico o habilidades iniciales, puedan colaborar y aportar en el juego de forma significativa, desarrollando un juego inclusivo y respetuoso que valore la contribución de cada miembro del equipo.

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.

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

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

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

Nombre de la actividad

Realizan una serie de ejercicios prácticos diseñados para desarrollar las habilidades básicas del tchoukball, como el lanzamiento, el pase, la recepción y el rebote en el marco. Comenzarán con ejercicios individuales de precisión y control en los pases, lanzamientos y recepciones, para asegurar una base técnica sólida. Posteriormente, trabajarán en parejas y pequeños grupos para practicar el uso efectivo del rebote y estrategias de posicionamiento en la cancha, manteniendo una defensa sin contacto

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	Rúbrica	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**) 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

Los alumnos participarán en **evaluación una coeducativa** a través de una rúbrica, diseñada para fomentar la inclusión y evitar estereotipos de género. Cada estudiante se autoevaluará y evaluará a sus compañeros en diversos aspectos de participación y cooperación, centrándose en los criterios de la rúbrica relacionados con los elementos 1.6, 3.1, 3.2, 3.3 y 4.2.

La rúbrica destacará aspectos como el respeto mutuo, la igualdad en la participación, la colaboración activa y el apoyo entre compañeros, evitando posibles roles o estereotipos de género en el desempeño y la interacción. Esta actividad permitirá a los estudiantes reflexionar sobre su propio comportamiento y actitudes, promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo y equitativo, mientras desarrolla habilidades de autocrítica y responsabilidad en el juego en equipo.

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	Rubrica coevaluacion	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- 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**) 4.2.- 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**)

11.- COMBAS (5 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 0 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

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.	2
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	2
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	1
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	1

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

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

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	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.	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.	
2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1
2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	1
2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.	1
3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	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.	2
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
5.1.- 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…).	2
5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.	1
5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.	1

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

calificación CE5 =

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

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".