None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Programación Didáctica

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

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

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

- Marina Arias Fernández
- Mónica Anguiano García
- Lucia Alcoceba Castellanos
- María del Valle Loma Osorio Hernández

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

En el nivel de **2º de Bachillerato**, la atención a la diversidad en la materia de **Educación Física** se fundamenta en los principios de **normalización, inclusión y el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**. En esta etapa postobligatoria no se realizan adaptaciones curriculares significativas que eliminen objetivos o criterios de evaluación; por tanto, las medidas se centran en **adaptaciones de acceso, modificaciones metodológicas, organización flexible de espacios y tiempos, y programas de refuerzo o diversificación de la evaluación**

Medidas para atender a la diversidad motriz, física y de experiencia deportiva

Para dar respuesta a un grupo heterogéneo en capacidades físicas y bagaje deportivo, se pueden aplicar las siguientes estrategias:

- **Gradación y diversificación de tareas**: Diseñar las sesiones desde un enfoque DUA, ofreciendo desde el inicio actividades con **diferentes niveles de complejidad y posibilidades de ejecución**. Se pueden adaptar los parámetros de la tarea (modificar distancias, pesos o tamaños de balones, número de contactos permitidos o reglas de juego) para que cada alumno ajuste el desafío a su nivel real.
- **Metodologías cooperativas y tutoría entre iguales**: Organizar el grupo en **equipos heterogéneos** donde el alumnado con mayor nivel motriz o experiencia asuma roles de apoyo o guía de sus compañeros, favoreciendo el aprendizaje colaborativo, la empatía y la inclusión de todos.
- **Diversificación de roles en la práctica motriz**: Permitir que el alumnado alterne y desempeñe **distintas funciones durante los deportes o actividades grupales** (jugador, organizador, árbitro, técnico o preparador). Esto permite valorar aspectos tácticos, estratégicos y organizativos más allá del rendimiento físico individual.
- **Priorización de deportes y prácticas inclusivas o alternativas**: Implementar modalidades donde la experiencia previa no resulte determinante y se fomente la participación equitativa

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

Todavía no se ha definido la organización y seguimiento de los planes de recuperación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

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

Nombre	ISBN

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Senderismo	17/12/2026	17/12/2026
Realizar una ruta de senderismo desde el instituto priorizando los aspectos relacionados con la sostenibilidad y con la seguridad en las actividades deportivas realizadas en la naturaleza		

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:	**18,93%**
Pruebas de ejecución:	**9,58%**
Presentación de un producto:	**59,77%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**11,71%**

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

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
17-09-2026	1.- Auto planificación de la condición física	11
06-10-2026	2.- Natación	8
17-11-2026	3.- Deportes alternativos 1	6
12-01-2027	4.- Trabajo de fuerza en sala de musculación	10
23-02-2027	5.- Expresión corporal	6
02-03-2027	6.- Actividades en la naturaleza	2
09-03-2027	7.- Deportes alternativos 2	6
06-04-2027	8.- Salidas profesionales	4
20-04-2027	9.- Proyectos motores	2
27-04-2027	10.- Crea tu propio deporte	8

1.- Auto planificación de la condición física (11 periodos)

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

Planifico y mejoro mi condición física

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

Propuesta práctica e individualizada en la que el alumnado evalúa su nivel físico de partida mediante una batería de tests, diseña un plan de mejora ajustado a sus metas, ejecuta 10 sesiones de trabajo y evalúa su progreso final.

Fases de aplicación:

1. **Evaluación Inicial (Pre-test):** Medición de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza-resistencia, flexibilidad y velocidad/agilidad) mediante pruebas objetivas de valoración física. Registro de las marcas iniciales en un **Diario de Entrenamiento**.
2. **Diseño del Plan Personal:** Elaboración individualizada del programa de trabajo para 10 sesiones, fundamentado en los **principios del entrenamiento deportivo** (*individualización, sobrecarga, progresión, continuidad, variedad, especificidad y recuperación*).
3. **Ejecución (10 Sesiones de Entrenamiento):** Desarrollo práctico de las sesiones (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) registrando de forma sistemática el volumen, la intensidad y las observaciones en el diario de trabajo.
4. **Re-evaluación (Post-test) y Memoria:** Repetición de los tests iniciales, análisis comparativo de los datos obtenidos (pre y post) y redacción de una reflexión final sobre la evolución personal y el grado de cumplimiento de los objetivos.

Evaluación: Se evalúa mediante la rúbrica del **Diario de Entrenamiento**, el cumplimiento de las fichas de registro de las 10 sesiones y la capacidad de autoevaluación del estudiante sobre su propia progresión.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Trabajo teórico con los 10 entrenamientos y realizarlo en clase para demostrar la mejora con la repetición de los test

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Autoevaluación de la condición física

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Procedimiento 1	

Nombre de la actividad

Desarrollo de un plan de entrenamiento tanto de forma teórica como de forma práctica a lo largo de 10 sesiones

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	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**)
Observación sistemática	Procedimiento	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**)

2.- Natación (8 periodos)

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

Perfeccionamiento de la natación e iniciación al socorrismo

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

Vamos a esar dos meses acudiendo a la piscina municipal de Fuenmayor para realizar 8 sesioenes de natación en las que se trabaje el perfeccionamiento de los estilos crol, espalda y braza y aprendan nocines básicas de socorrismo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Nadar correctamente a los tres estilos y saber transportar a una persona en el agua

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Práctica de la natación controlando los aspectos técnicos imprescindibles para el dominio del agua como son la respiración, la flotación y propulsión

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	Procedimiento 1	3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**1**) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**) 6.4.- Respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (**1**)
Observación sistemática	Procedimiento 2	

3.- Deportes alternativos 1 (6 periodos)

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

Conocer los deportes alternativos

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

Aprender los aspectos técnicos de varios deportes alternativos a lo largo del curso para poder crear su propio deporte alternativo al final de curso

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Jugar de manera competente a Rugby Tach

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Participar en las actividades físicas y juegos relacionados con el Rugby Tach

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	Procedimiento 1	3.2.- Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en cursos anteriores, en situaciones motrices individuales, de oposición, colaboración y colaboración-oposición en contextos lúdicos y de competición. (**1**) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)

4.- Trabajo de fuerza en sala de musculación (10 periodos)

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

Sala de musculación

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

Vamos a intentar a prender a trabajar en una sala de musculación aprovechando todas sus posibilidades y adaptándonos a los objetivos personales de los alumnos buscando siempre la autonomía para que sepan trabajar solos de manera correcta y compatible con la salud respetando los estereotipos corporales

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Hacerse una rutina personal, trabajarla y evolucionarla a lo largo de 10 sesiones

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Rutina en sala de musculación adaptada a los objetivos personales

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)
Trabajo monográfico o de investigación	Procedimiento 1	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**)
Observación sistemática	Procedimiento 2	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, manejando los conceptos de la biomecánica de la postura y aplicando medidas correctoras y actividades de respiración y relajación para compensar tensiones y desequilibrios. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Procedimiento 3	

5.- Expresión corporal (6 periodos)

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

Montaje coreográfico

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

Vaos a hacer un recorrido por distintas actividades rítmicas cmo son danzas y juegos de expresión para terminara creando una historia contada a través de nuestros gestos y del rítmo.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Coreografía grupal

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Van a participar en diferentes actividades para descubrir el potencial expresivo de nuestro cuerpo y van a realizar un trabajo en grupo creando un acoreografía que cuente una historia inventada por ellos

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	Procedimiento 1	4.1.- Planificar y poner en práctica proyectos rítmico-expresivos de carácter individual o colaborativo, empleando técnicas expresivas concretas, el teatrales o representaciones más elaboradas, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, con y sin base musical, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)

6.- Actividades en la naturaleza (2 periodos)

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

Actividades en la naturaleza

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

Vamos a preparar una excursión por los alrededores del instituto en la que aprendan las medidas de precaución para evitar riesgos en la naturaleza y la realización de algunas actividades que se pueden hacer en un entorno natural respetando el entorno de forma sostenible.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realización de la excursión preparando por equipos distintos temas relacionados con las actividades en la naturaleza

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Excursión de senderismo y actividades en la naturaleza

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	Procedimiento 1	1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**) 5.1.- Resolver con éxito situaciones motrices en el medio natural aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación en entornos no estables, desarrollando un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. (**1**) 5.2.- Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)

7.- Deportes alternativos 2 (6 periodos)

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

Ultimate, colpbol y choukball

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

Vamos a ver 3 deportes alternativos que junto al Rugby Tach que ya han visto les van a dar una visión muy global de lo que son los deportes alternativos y una gran variedad motriz

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ser capaz de jugar a cada uno de estos deportes

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Realización de distintas actividades relacionadas con los distintos deportes alternativos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Procedimiento 1	6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)

8.- Salidas profesionales (4 periodos)

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

Conocer las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y la salud además de determinadas salidas profesionales en las que se necesita una condición física buena para superar pruebas de acceso

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

Vamos a hacer un repaso por las salidas profesionales que puedan ser de su interés

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Trabajo de investigación

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Realizar por grupos un trabajo sobre las salidas profesionales y exponerlo a los demás

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	2.1.- Conocer y diferenciar las salidas las profesionales relacionadas con el ámbito de la actividad física, el deporte, la recreación y la salud, realizando diferentes pruebas físicas y de acceso para dichas salidas. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)

9.- Proyectos motores (2 periodos)

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

Organización de un evento deportivo

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

Van a tener que organizar por grupos una actividad para los alumnos del instituto que tenga que ver con una modalidad deportiva

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Torneo, carrera popular, clase de zumba.... lo que ellos elijan

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Proyecto motor

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	Procedimiento 1	2.2.- Diseñar, aplicar, evaluar y difundir proyectos de promoción de actividad física y salud, utilizando los recursos disponibles, e implicando a otros, adaptándolos a su realidad, con la intención de mejorar su contexto social próximo. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**) 6.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos. (**1**)

10.- Crea tu propio deporte (8 periodos)

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

Crea tu propio deporte alternativo

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

A partir de todos los deportes que han visto a lo largo de su etapa educativa y los deportes alternativos que han aprendido este año van a crear por grupo un deporte inventado por ellos mismos

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Torneo de ese deporte en clase

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Crea tu propio deporte

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Procedimiento 1	1.1.- Diseñar de manera planificada y autónoma programas de actividad física para el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas dirigido al mantenimiento o mejora de la salud, dosificando los esfuerzos y manejando los intereses y gustos propios, respetando los principios teóricos y evaluando la realidad de uno mismo. (**1**) 1.5.- Mostrar esfuerzo e interés en la consecución de una vida activa y saludable, ejercitándose y comprometiéndose a cumplir todos los factores implicados en la salud (física, social y mental), mostrando responsabilidad, eficacia, planificación y previsión y siendo exigente en los resultados y objetivos planteados, así como mostrando respeto hacia todos los elementos influyentes en la actividad. (**1**) 3.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**1**) 3.3.- Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**1**) 6.1.- Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas, las normas y al entorno en el marco de la actividad física. (**1**) 6.2.- Cooperar y colaborar con esfuerzo, participando activamente, mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**1**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

calificación Educación Física (Optativa) =

$$CE1 \times 2 + CE2 \times 1 + CE3 \times 2 + CE4 \times 2 + CE5 \times 1 + CE6 \times 2$$

$$2 + 1 + 2 + 2 + 1 + 2$$

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

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

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