None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

PROGRAMACIÓN EF 1º BACHILLERATO

Educación Física - 1º 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: 18-06-2027

Jefe del departamento responsable de la programación

María del Valle Loma Osorio Hernández

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Mónica Anguiano García
- María del Valle Loma Osorio Hernández

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

El alumnado que presente dificultades del aprendizaje, tendrá una adaptación en aquellos criterios de evaluación que se refieran a aprendizajes teóricos de la materia.
El alumnado que tenga un impedimento físico, por lesión o similar, se le dará la oportunidad de adquirir las competencias a partir de otras herramientas de evaluación.

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

En el caso de Bachillerato no hay ningún alumno que tenga pendiente nuestra materia

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 con actividades en playa (con Biología)	14/04/2027	14/04/2027
No sabemos en que fecha se va a realizar, probablemente en abril		

Observaciones generales de la programación

La evaluación no es contínua, cada evaluación tiene su nota ya que se trabajan competencias específicas diferentes. Es decir, la nota final de la materia saldrá de la suma de esas 3 notas, dividida entre tres.

No habrá ningún tipo de trabajo o tarea para subir nota en ninguna de las evaluaciones, ni en la final.

Los porcentajes de la calificación de los diferentes instrumentos de evaluación, se proporcionarán y explicarán al alumno por escrito en cada Proyecto trimestral.

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:	**19,21%**
Esquemas y mapas conceptuales:	**2,10%**
Pruebas de ejecución:	**23,52%**
Presentación de un producto:	**13,38%**
Revisión del cuaderno o producto:	**25,62%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**13,67%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**2,49%**

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

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2026	1.- CONTROLO MI CONDICIÓN FÍSICA	17
20-11-2026	2.- COMBAS DOBLES	7
18-12-2026	3.- DEPORTES	13
09-02-2027	4.- ALTERNATIVOS	20

1.- CONTROLO MI CONDICIÓN FÍSICA (17 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 4 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

VALORACIÓN INICIAL DE MI CONDICIÓN FÍSICA

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

Los alumnos buscan información sobre las pruebas físicas para medir cada capacidad física y ejecutan esas pruebas al inicio del curso. Del mismo modo, ellos mismos son los que obtienen un baremo en función de los valores del resto de la clase. Se trabajan saberes básicos como la evaluación de la condición física: tipos, objetivos y requisitos de aplicación de los test motores. La metodología utilizada busca potenciar el pensamiento crítico y reflexivo de alumnado :¿porqué hay diferencias en los baremos de chicas y chicos?, ¿qué prueba es la más adecuada para sus edades?... Del mismo modo, se promueve un aprendizaje cooperativo en el que el alumnado trabaja hacia un fin común, con los beneficios emocionales y sociales que ello conlleva.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ejecución de pruebas físicas de condición física y evaluación de las pruebas de ejecución según un baremo consensuado por el equipo.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Búsqueda de información de las pruebas y obtención de baremo.

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)
Revisión del cuaderno o producto	Ficha de prueba y baremo	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**2**)

Nombre de la actividad

Pruebas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**5**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**2**)

Trabajo de las capacidades físicas básicas

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

Los alumnos trabajarán sus capacidades físicas a partir de tareas planteadas por el profesor y realizarán una sesión para los compañeros con un objetivo concreto. Se tratan saberes básicos como el entrenamiento de la Condición Física, la estrcutura de la sesión,la selección de ejerciios idóneos, aplicación autónoma de técnicas de activación... Se trabaja el aprendizaje cooperativo ya que el equipo debe buscar un fin común a partir de la reflexión y el diálogo. Del mismo modo, el aprendizaje basado en problemas les ayudará a reaccionar ante las dificultades que irán apareciendo al impartir la clase a los compañeros. El profesor actuará de guía para el aprendizaje del alumno.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Los alumnos realizarán tareas para la mejora de sus capacidades físicas esforzándose y participando activamente y crearán una sesión de una de las 4 capacidades físicas que impartirán al resto de compañeros.

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

1.- Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y

evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

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

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

Nombre de la actividad

Trabajo de las capacidades físicas básicas

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	Trabajo de las capacidades físicas básicas	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**3**) 1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**3**) 1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**2**)

Nombre de la actividad

Sesión dirigida por los compañeros

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	Sesión dirigida por los compañeros	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**5**) 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**4**)

Análisis crítico hábitos nocivos

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

El alumnado hará un trabajo de investigación sobre alguno de los hábitos nocivos planteados y posteriormente una reflexión argumentada sobre el tema. Se tratarán saberes básicos como la actividad física y la salud, beneficios y riesgos ,el ejercicio físico orientado hacia la salud ,hábitos sociales nocivos para la salud, trastornos vinculados con la imagen corporal... La metodología será activa, buscando el proceso de reflexión del alumnado, que debe ser cada vez más independiente en sus aprendizajes. Se plantean temas que se vean en las sociedad actual, para que el alumno vea su aplicación directa.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El alumno debe hacer un trabajo de investigación sobre un hábito nocivo y realizar una reflexión personal sobre el tema.

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

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

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

Nombre de la actividad

Investigación sobre el tema

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)
Revisión del cuaderno o producto	Investigación sobre el tema	1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**4**)

Nombre de la actividad

Reflexión sobre el tema

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Reflexión sobre el tema	1.3.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable, conociendo los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y nutricional y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. (**4**)

CONOCIMIENTOS RELACIONADOS

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

El alumno debate con el profesor los temas tratados en clase y contesta a unas preguntas que el profesor plantea para demostrar que ha adquirido los criterios de evaluación planteados para las competencias específicas. Los saberes básicos trabajados son desde las pautas de primeros auxilios ,los estudios reglados relacionados con la actividad física, la postura correcta, la respiración y la relajación y la dosificación del esfuerzo en nuestro trabajo de condición física. La metodología en este caso es menos activa que en el resto de la unidad de programación, pero buscaremos que el alumnado sea consciente de sus aprendizajes y de la aplicación que los mismos tienen para su vida diaria y sobre todo para su calidad de vida.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El alumno deberá responder a las preguntas planteadas por parte del profesor en el examen teórico, argumentando sus respuestas.

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

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

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

Nombre de la actividad

Explicación teórica y prueba escrita

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	Prueba escrita sobre conocimientos	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**2**) 1.4.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (**10**) 1.5.- Reflexionar y reconocer las oportunidades que aporta la Educación física valorando el aprendizaje que los contenidos proporcionan en relación con posibles estudios posteriores y las posibilidades de futuros desempeños profesionales (**10**)

2.- COMBAS DOBLES (7 PERIODOS)

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

APRENDEMOS Y ENSEÑAMOS A SALTAR COMA DOBLE

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

El alumnado a partir de la práctica de la actividad deberá ser capaz de obtener las claves para una práctica exitosa en esta actividad. De esta forma nos aseguraremos de que obtiene los conocimientos oportunos y de que asimile el movimiento para utilizarlo en su vida diaria si así lo desea. Con esa información, deberá demostrar de forma práctica que es capaz de ejecutarlo y enseñarle esa actividad a otros compañeros del instituto. Durante la situación de aprendizaje los alumnos trabajarán saberes básicos como: Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). • . Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. • Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. • Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal. • Esfuerzo y participación activa y autónoma en la realización de diferentes situaciones motrices, individuales y grupales, y en su toma de decisiones para alcanzar un resultado, en su caso común, óptimo. • Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. La metodología será colaborativa, entre todos deben sacar conclusiones y se ayudarán entre ellos. El profesor será un guía, pero el descubrimiento será de ellos. Se utiliza el aprendizaje servicio al transmitir los conocimientos a otrso compañeros, para que puedan utilizarlo en los patios dinámicos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Se le pide al alumno, una ficha con las instrucciones básicas a seguir para enseñar esta habilidad motriz y los errores más comunes que han observado durante la práctica. Debe demostrar que sabe ejecutar esos movimientos, tanto saltar a comba doble y dar y demostrar que es capaz de trasmitir en cierta medida sus conocimeintos a otros alumnos del centro.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Obtención de instrucciones y errores básicos 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)
Revisión del cuaderno o producto	Revisión de la ficha	2.3.- Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (**2**)

Nombre de la actividad

Ejecución del salto doble y dar a las combas

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Prueba de combas	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**2**)

Nombre de la actividad

Transmitir conocimientos de combas

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	Coevaluación de los compañeros	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (**2**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**4**)

3.- DEPORTES (13 PERIODOS)

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

ANÁLISIS Y PRÁCTICA DE LOS DEPORTES

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

En esta situación de aprendizaje, los alumnos practicarán diferentes deportes de una forma dirigida, para posteriormente ser capaces ellos de analizar su reglamento e impartir una clase a sus compañeros. Del mismo modo, analizarán críticamente los estereotipos de género que podemos encontrar en el deporte actual. Completarán sus conocimientos del primer trimestre con un estudio del metabolismo energético y su implicación en el deporte. Los saberes básicos que van a trabajar son: • Eficacia en la utilización tecnológica y obtención de datos de fuentes fiables para la mejora de su aprendizaje y adopción de medidas básicas de seguridad y respeto a la privacidad en el tratamiento de información. • Metabolismo y movimiento: vías de obtención de energía. Necesidades energéticas y cálculo del volumen calórico necesario personal. • Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas) • Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos en los medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico. • Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades y de las establecidas por el grupo. • Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. • Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física, sin perjudicar el desarrollo de la actividad. • Colaboración, cooperación, exposición, y creación, de diferentes composiciones y/o producciones motrices. • Conocimiento de las reglas, fundamentos técnicos, las estrategias y las tácticas individuales y colectivas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso. Utilizaremos metodologías activas, que les permitan tener autonomía en la práctica para dar esa sesión. La cooperación en los deportes de equipo se hace esencial y el respecto de las normas un principio básico. La reflexión estará presente en su análisis crítico sobre estereotipos de género.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

A nivel escrito y de investigación se les pide un análisis crítico de los Estereotipos de género en el deporte , un esquema del reglamento del deporte que han elegido y una prueba escrita sobre los deportes y el metabolismo energético implicado. A nivel práctico deberán participar activamente en las sesiones dirigidas de deportes utilizando las estrategias de colaboración y oposición y relaizar una sesión del deporte asignado para el resto de sus compañeros.

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

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

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

3.- Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia

los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 6 actividades:

Nombre de la actividad

Análisis crítico de los Estereotipos de género en el 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)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo monográfico	1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**2**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**4**)

Nombre de la actividad

Práctica de los deportes

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	Observación sesiones	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**2**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**2**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**2**)

Nombre de la actividad

Sesión a compañeros

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	Presentación sesión	3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**2**) 3.2.- Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante la exposición, reproducción y creación de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (**4**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**2**)

Nombre de la actividad

Investigación sobre reglamento

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)
Esquemas y mapas conceptuales	Reglamento del deporte	1.6.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con los contenidos de la materia y la gestión de la actividad física, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (**2**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**5**)

Nombre de la actividad

Prueba escrita de conocimientos

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	Prueba escrita	1.2.- Conocer y realizar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, procesos de activación dirigidos al entrenamiento funcional, autorregulando el ejercicio y dosificando el esfuerzo, manteniendo hábitos de higiene adecuados e incorporando junto a la práctica de actividades motrices, el cuidado de la postura y actividades de relajación y respiración como medio de compensación de tensiones y desequilibrios. (**2**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**4**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**2**)

4.- ALTERNATIVOS (20 PERIODOS)

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

EXPERIMENTAMOS CON JUEGOS ALTERNATIVOS

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

Se trabajarán saberes básico como la utilización de estos deportes para su tiempo libre y ocio. del mismo modo, se trabajará la creatividad motriz, con movimientos nuevos y el uso de implementos que no habían usado anteriormente. Las habilidades sociales serán necesarias para que no haya conflictos y el respeto por las normas sea una máxima.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

SER CAPACES DE PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LOS JUEGOS Y DESARROLLAR UNA VARIANTE A PARTIR DE LOS JUEGOS CONOCIDOS.

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

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

PARTICIPACIÓN EN LOS JUEGOS

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Observación sistemática de sesiones	1.7.- Emplearse con esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones (**5**) 2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (**9**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (**9**) 4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (**2**)

Nombre de la actividad

CREACIÓN DE UNA VARIANTE DE UNO DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS PROPUESTOS

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)
Revisión del cuaderno o producto	REVISIÓN DEL PRODUCTO	1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, dosificando el esfuerzo conjugando adecuadamente las variables del entrenamiento según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal y evaluando los resultados obtenidos. (**9**) 2.4.- Conocer aspectos complejos de los fundamentos técnicos, tácticos individuales y colectivos, sistemas de juego, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**9**) 3.1.- Organizar autónoma y eficazmente, y practicar activamente diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, cumpliendo y respetando las normas y reglas establecidas. (**9**)

EXPRESAMOS A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

EL ALUMNO DEBE PARTICIPAR ACTIVAMENTE Y DE FORMA DESHINIBIDA EN LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS Y PREPARAR Y EJECUTAR UNA ACTUACIÓN DELANTE DE LOS COMPAÑEROS.

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

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

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

Nombre de la actividad

PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LAS ACTIVIDADES

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	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA SESIONES	4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (**4**)

Nombre de la actividad

ACTUACIÓN FRENTE A SUS COMPAÑEROS

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	PRUEBA DE EJECUCIÓN EXPRESIÓN	4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (**6**)

Nombre de la actividad

ANALÍSIS CRÍTICO DE UN DEPORTE TRADICIONAL Y EL FÚTBOL COMO FENÓMENO DE MASAS

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Revisiión del producto	4.1.- Comprender la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual y pasado, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (**9**)

ORIENTACIÓN

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

El alumno será capaz de realizar una carrera de orientación por el pueblo con los conocimientos adquiridos. Del mismo modo, será capaz de contestar a unas preguntas relaciondas con el tema.

- Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.
- Planificación y aplicación del cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
- Organización, planificación y puesta en práctica de las técnicas de orientación.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido, desperdicios, …)

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

EL ALUMNO DEBE SER CAPAZ DE REALIZAR UN RECORRIDO UTILIZANDO TODAS LAS TÉCNICAS APRENDIDAS DURANTE LAS SESIONES Y CONTESTAR A PREGUNTAS TEÓRICAS SOBRE EL TEMA

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

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

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

Nombre de la actividad

PRUEBA 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)
Pruebas de ejecución	PRUEBA DE EJECUCIÓN	5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y/o urbanos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**9**) 5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**5**)

Nombre de la actividad

PRUEBA ESCRITA

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 ESCRITO	5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano (conocido y desconocido), asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno (instalaciones o espacios) o la propia actuación de los participantes. (**5**)

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ponderada:

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

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