None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Programación Didáctica

1º de ESO 2026/2027 - Educación Física

Educación Física - 1º de ESO

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

- Luis Alberto Garrido Martínez
- Alfonso Bobadilla Alonso
- Mónica Anguiano García
- María del Valle Loma Osorio Hernández

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad

Los alumnos/as que necesiten de una adaptación no significativa serán evaluados como el resto de alumnos/as, realizando adaptaciones no significativas a lo largo de las clases, que le posibiliten realizar las prácticas y/o tareas con normalidad. realizandose grupos de apoyo, aprendizaje cooperativo, diseño universal para el aprendizaje (DUA)...

Los alumnos/as con adaptaciones significativas de acceso al currículo se les eximirán de realizar pruebas con carga teórica. Se utilizarán trabajos grupales para fomentar el aprendizaje cooperativo...

Además todo alumno que esté lesionado de gravedad, será evaluado de forma teórica, mediante exámenes escritos, trabajos, no pudiendo obtener nunca más de un 6 en la evaluación. Por otro lado todo alumno/a que un día no pueda realizar EF por el motivo que fuese,siempre que tengamos justificante médico o de su padre/madre/tutor realizará trabajos teóricos o ayudará al profesor con la organización del material y de la clase,

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

Al ser una nueva etapa, en el primer curso los alumnos/as no tiene materias pendientes.

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

Nombre	ISBN
Apuntes dado por el profesor, en caso de que fuese necesario se le facilitarán documentos a través de Teams	

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Senderismo por el cañon del río Leza	05/11/2026	05/11/2026
Patinaje sobre hielo	28/01/2027	28/01/2027

Observaciones generales de la programación

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

Por otro lado todos los trabajos, actividades y pruebas de evaluación deberán ser realizados por el alumnado de manera personal, honesta y conforme a las instrucciones establecidas por el profesorado.

La copia total o parcial de trabajos procedentes de Internet, de otros compañeros o de cualquier otra fuente, así como el uso de herramientas de inteligencia artificial (IA) para elaborar o responder actividades evaluables, se considerará una conducta contraria a la honestidad académica. Del mismo modo, se considerará fraude académico copiar o intentar copiar durante la realización de exámenes y otras pruebas de evaluación.

Cuando se constate alguna de estas conductas, el trabajo o la prueba afectados no podrán considerarse evidencias válidas del aprendizaje del alumno y se calificarán conforme a los criterios establecidos en la programación didáctica, pudiendo obtener una calificación de cero en dicha actividad o prueba y, cuando corresponda conforme a los criterios de calificación de la materia, resultar en una calificación negativa de la evaluación o de la materia.

El profesorado podrá solicitar al alumnado que justifique, explique o defienda oralmente el contenido de sus trabajos para comprobar su autoría y el grado de adquisición de los aprendizajes.

En todos los casos, la aplicación de estas medidas se realizará de acuerdo con la normativa vigente y con los criterios de evaluación y calificación establecidos y comunicados previamente al alumnado

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:

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	**48,79%**
Pruebas de ejecución:	**21,88%**
Presentación de un producto:	**12,86%**
Revisión del cuaderno o producto:	**3,27%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**3,94%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**9,26%**

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

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
14-09-2026	1.- Retos Cooperativos IES FTyV	6
07-10-2026	2.- Calentamiento general/Condición Física	8
18-11-2026	3.- Deportes colectivos: Baloncesto	10
07-01-2027	4.- Expresión Corporal	6
27-01-2027	5.- Deporte individual: Bádminton	8
24-02-2027	6.- Condición Física: Fuerza	8
24-03-2027	7.- Alimentación Y Nutrición	2
31-03-2027	8.- Deporte alternativo: pickleball	6
21-04-2027	9.- Primeros Auxilios	6
13-05-2027	10.- Orientación y Escalada	12

1.- Retos Cooperativos IES FTyV (6 periodos)

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

Retos cooperativos

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

En esta situación de aprendizaje el eje medular son los retos cooperativos, con el fin de que los alumnos sepan relacionarse entre sí, que sepan trabajar de forma coordinada, que cada uno asuma un rol diferente respetando en todo momento al resto de sus compañeros.

SABERES BÁSICOS

Vinculadoscon el criterio de evaluación 1.6

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

Vinculadoscon el criterio de evaluación 3.2

Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.

- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la super
- *Vinculados con el criterio de evaluación 3.3*
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Disposición favorable a participar activamente en actividades diversas aceptando y respetando la existencia dediferencias en el nivel de habilidad.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia y a la ética en situaciones motrices (comportamientosviolentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Estereotipos, discriminación y violencia en el deporte. Influencia de los medios de comunicación y redes sociales. Análisiscrítico.
- Convivencia positiva y ética en contextos físico-deportivos. Medios de comunicación y redes sociales. Análisis crítico.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

La entrega de una ficha de retos a los diferentes componentes de cada grupo, con el fin de que ellos mismos los vayan superando, para ello cada uno de ellos tiene un rol asignado, el cuál lo debe de cumplir para poder superar con éxito dichos retos.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Los alumnos irán rellenando día tras día los diferentes retos, al final ellos mismos deberán de crear un reto similar a los ya dados por el docente.

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	Hoja de retos	3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)
Observación sistemática	Lista de control diaria	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)

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

ENCHUFADOS AL EJERCICIO

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

En esta situación de aprendizaje el eje medular son el calentamiento general y los beneficios que tiene para la actividad física y para la prevención de lesiones. Nos aseguraremos que esta situación suponga un reto, contextualización, funcionalidad y transferencia en su vida más allá del ámbito educativo. SABERES BÁSICOS Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 -Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. -Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. -Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. -Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial -Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 -El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas -Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. -Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. -Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones. -Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo. -Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 -Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 -Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. -Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización. -Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. -Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. -Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. -Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida.. -Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. -Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. En cuanto a las metodologías, utilizaremos modelos de reproducción como mando directo modificado, aprendizaje basado en tareas y de descubrimiento como el guiado, Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices Vinculados con el criterio de evaluación 3.1 -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. Vinculados con el criterio de evaluación 3.2 -Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superación de los niveles de realización iniciales.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

La entrega de una ficha sobre un planteamiento de calentamiento general, el cual deben describir diferentes ejercicios o dibujarlos siguiendo las partes o fases del calentamiento que tienen en la hoja. Deben saber contestar y realizar de forma adecuada un calentamiento general al finalizar la unidad de programación.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

En esta primera actividad veremos cual son los beneficios y las fases del calentamiento general previo a cualquier actividad física. Deberán tener en cuenta las actividades realizadas en clase para realizar la ficha, además de los apuntes. Es importante matizar que no hay un calentamiento único no obstante, cualquier calentamiento debe incluir diferentes actividades progresivas.

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	Ficha de calentamiento	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**1**) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**1**)
Observación sistemática	Lista de control diaria	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

2.- Calentamiento general/Condición Física (8 periodos)

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

CALENTAMIENTO GENERAL/CONDICIÓN FÍSICA (RESISTENCIA)

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

Saberes básicos: Primer bloque: Vida activa y saludable Vinculados con el criterio de evaluación 1.1 • Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud. • Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial • Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades. Vinculados con el criterio de evaluación 1.2 • El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas • Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo. • Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas. • Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones. • Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo. • Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud • Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad • Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas Vinculados con el criterio de evaluación 1.3 • Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud • Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura • Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración • Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general. • Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda) Vinculados con el criterio de evaluación 1.6 • Actitud responsable, perseverante y autoexigente en el esfuerzo y comportamiento respetuoso con los demás. • Puntualidad en el horario, en los plazos de entrega de los trabajos y cumplimiento de las condiciones para su realización. • Atención silenciosa en el aula, escucha y obediencia al profesor/a en todo lo que atañe a la asignatura y disposición favorable para aprender. • Realización de las tareas individuales y grupales asignadas y asunción de buen grado de la función encomendada respetando las ejecuciones de los demás y cooperando. • Utilización de ropa y calzado adecuado y realización de aseo básico cotidiano y autónomo al finalizar la clase. • Cuidado y utilización apropiada del material que se utiliza en clase y colaboración en la colocación y recogida... • Comportamiento responsable en las ejecuciones motrices priorizando la diversión por encima del afán desmesurado del resultado especialmente en las actividades que conllevan competición. • Controla sus emociones y actúa pacíficamente ante situaciones en el aula o fuera de ella que generen tensión. Vinculados con el criterio de evaluación

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Llevar acabo diferentes pruebas donde se van anotando diferentes resultados según el logro conseguido. Conocer la condición física donde se encuentran, aprendiendo a tomarse el pulso, y a mejorar sus resistencia.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

De donde partimos y hasta donde llegamos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Prueba práctica	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**)
Observación sistemática	Lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Examen (Kahoot)	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**1**) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**2**)
Observación sistemática	Rúbrica	3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

3.- Deportes colectivos: Baloncesto (10 periodos)

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

Iniciación al Baloncesto

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

El baloncesto, como otros deportes colectivos, puede favorecer actitudes positivas y valores sociales. Además, es un medio que sirve para la educación integral de los alumnos de primer ciclo, para favorecer la autonomía motriz y la mejora física. Se realiza para aprovechar el trabajo base con esta unidad de programación pretendemos no solo que los alumnos adquieran las destrezas específicas del baloncesto, sino contribuir al desarrollo físico y motor de modo general, así como la transferencia de otros deportes parecidos. La metodología a seguir será mando directo modificado para enseñanza de técnicas específicas así como asignacion de tareas y descubrimiento guiado.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Aprender a botar y a pasar el balón de forma adecuada, pensando cuando tienen que realizar cada una de las tareas. Saber diferenciar cómo colocarse en situaciones de ataque y en situaciones de defensa, para poder realizar situaciones de 2 contra 1, y de superioridades e inferioridades numéricas.

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Iniciación al basket

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Pruebas prácticas de habilidades especificas	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**2**) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**2**)
Observación sistemática	Lista de control diaria	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)
Observación sistemática	Partidos 3x3	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**2**) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**2**) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**)
Observación sistemática	Auto y Co evaluación de elementos técnicos	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

4.- Expresión Corporal (6 periodos)

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

Expresión Corporal y Danza.

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

La situación de aprendizaje en Expresión Corporal se centra en el desarrollo de habilidades comunicativas a través del cuerpo. Se busca que los participantes exploren sus capacidades expresivas, mejoren su coordinación y tomen conciencia de su propio cuerpo en el espacio.

Las metodologías utilizadas serán:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)**: Los estudiantes trabajan en un proyecto final que integra la expresión corporal, como una pequeña actuación o presentación.
- **Aprendizaje Experiencial**: Se enfatiza la práctica y la reflexión sobre la experiencia vivida en lugar de la teoría. Los participantes experimentan con sus cuerpos y comparten sus reflexiones sobre el proceso.
- **Metodología Activa**: Fomenta la participación activa de los estudiantes. Las actividades son interactivas y se basa en la colaboración.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Los estudiantes trabajan en un proyecto final que integra la expresión corporal, como una pequeña actuación o presentación.

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Expreso cómo me siento

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Observación sistemática	4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (**1**) 4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. (**1**) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (**1**)
Presentación de un producto	Exposición grupal de una película con gestos y expresiones	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. (**1**)
Observación sistemática	Lista de control/Neceser	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

5.- Deporte individual: Bádminton (8 periodos)

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

Raqueta y pala de todas las formas posibles

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

La situación de aprendizaje de bádminton se centra en el desarrollo de habilidades técnicas, tácticas y físicas de los estudiantes, fomentando un ambiente de cooperación y competencia. Aquí hay una descripción de cómo podría estructurarse:

Objetivos de Aprendizaje

- **Técnicos:** Aprender y perfeccionar golpes básicos como el saque, el clear, el drop y el smash.
- **Tácticos:** Comprender las estrategias de juego, como la ocupación de la cancha y la selección de golpes.
- **Físicos:** Mejorar la agilidad, coordinación y resistencia.

Metodologías Utilizadas

1. **Metodología Activa:**
   - **Aprendizaje Basado en Juegos:** Se utilizan juegos y simulaciones para practicar situaciones reales de juego, lo que promueve la toma de decisiones y el trabajo en equipo.
2. **Enseñanza Directa:**
   - **Demostraciones y Prácticas Guiadas:** El instructor muestra los golpes y técnicas, seguido de prácticas individuales o en parejas para que los estudiantes apliquen lo aprendido.
3. **Aprendizaje Cooperativo:**
   - **Trabajo en Parejas o Grupos:** Los estudiantes trabajan juntos para mejorar sus habilidades, ofreciendo retroalimentación y apoyo mutuo.
4. **Metodología de Proyectos:**
   - **Organización de Torneos:** Los estudiantes planifican y participan en un torneo, lo que les ayuda a aplicar habilidades tácticas y a entender la importancia de la estrategia.
5. **Evaluación Formativa:**
   - **Observaciones y Retroalimentación Continua:** Se realizan evaluaciones constantes para identificar áreas de mejora y reforzar el aprendizaje.

Sabéres básicos:

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.2

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto yparámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de

persecución y de interacción con un móvil.

- Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrarioen situaciones de oposición.
- Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual:

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

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

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

- Ejecución y consolidación de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en las situaciones motrices seleccionadas: individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).
- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

Vinculados con el criterio de evaluación 2.4

- Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
- Lógica interna, fases y principios estratégicos.

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Utilización adecuada de las raquetas, saber posicionarse ante el golpeo de un objeto teniendo capacidad pertivo-espacial. De igual modo con las indiacas se busca que el golpeo sea en esta caso con el propio cuerpo, en este caso la mano y sepan utilizarla para conseguir el objetivo.

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Realizo todo tipo de golpeos

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Prueba práctica habilidades especificas	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**2**) 2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**)
Observación sistemática	lista de control	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**2**) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Nombre de la actividad

Familiarización con el bádminton

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Lista de control	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**2**)

Nombre de la actividad

Partidos, para visualizar los diferentes golpeos

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	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**) 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (**2**) 3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados. (**1**) 3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. (**1**)

6.- Condición Física: Fuerza (8 periodos)

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

La Fuerza cómo capacidad física básica

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

La situación de aprendizaje de la fuerza se refiere al proceso mediante el cual los estudiantes desarrollan su capacidad de aplicar fuerza en diversas actividades físicas y deportivas. Este proceso incluye la comprensión de conceptos teóricos, la práctica de ejercicios específicos y la evaluación de los progresos.

Metodologías Utilizadas

1. **Entrenamiento por Intervalos**:
   - Se utilizan sesiones de alta intensidad seguidas de periodos de descanso, lo que permite mejorar la fuerza y la resistencia.
2. **Aprendizaje Colaborativo**:
   - Fomentar el trabajo en grupo, donde los estudiantes se apoyan mutuamente en el aprendizaje y la práctica de ejercicios.
3. **Enfoque Individualizado**:
   - Evaluaciones iniciales para personalizar los programas de entrenamiento según las necesidades y capacidades de cada estudiante.
4. **Feedback Continuo**:
   - Proporcionar retroalimentación constante sobre la técnica y el progreso, ayudando a los estudiantes a ajustar sus métodos de entrenamiento.

Sabéres básicos:

Vinculados con el criterio de evaluación 1.1

- Concepto de salud: Factores invariables y factores variables beneficiosos y perjudiciales para la salud.
- Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
- Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
- Practica actividades que desarrollen las capacidades para mejorar la condición física y la salud en base a su nivel inicial
- Valoración del nivel inicial y compromiso de mejora de sus capacidades.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.2

- El calentamiento: concepto, fases y efectos. Pautas para su elaboración y aplicación de rutinas generales y específicas
- Condición física y capacidades físicas. Concepto, tipos de capacidades y factores de los que dependen. Funcionamiento del aparato locomotor en su desarrollo.
- Práctica de actividades dirigidas al desarrollo de las capacidades físicas y a la regulación y control del esfuerzo especialmente en las actividades continuas.
- Indicadores de la intensidad del ejercicio físico; Frecuencia cardíaca: concepto y realización de actividades dirigidas a la toma de pulsaciones.
- Obtención de manera autónoma de la frecuencia cardíaca, la de reposo y conocimiento del intervalo adecuado de esfuerzo.
- Desarrolla sus capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud
- Comprende el funcionamiento del propio cuerpo en la realización de esfuerzos de resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad
- Utiliza indicadores de intensidad en la práctica de actividades físicas

Vinculados con el criterio de evaluación 1.3

- Actitud postural: concepto. Causas que la perjudican y repercusiones en la salud
- Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura
- Respiración adecuada y repercusiones en la salud. Tipos de respiración y realización de actividades de respiración. Exploración de la propia respiración.
- Relaciona y conoce la importancia que la respiración, postura corporal y la relajación muscular tienen para el bienestar general.
- Pautas para comer bien y hábitos de alimentación saludable a lo largo del día. (Importancia del desayuno, almuerzo y merienda)

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

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

Vinculados con el criterio de evaluación 1.5

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

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Ver cuál es su estado inicial de fuerza y cómo varía a media que la entrenas.

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

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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

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

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

Nombre de la actividad

Realizar test para ver el punto de partida, con autocargas.

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 práctica de habilidades especificas	1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**2**)
Trabajo monográfico o de investigación	Trabajo monográfico de actividades cotidianas en las que utilicemos la fuerza, con fotos de ellos.	1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas. (**2**) 1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**1**) 1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (**1**)
Observación sistemática	Lista de control	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

7.- Alimentación Y Nutrición (2 periodos)

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

Alimentación y Nutrición

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

El Objetivo de dicha situación de aprendizaje es que los alumnos, comprendan la importancia de una alimentación equilibrada, identifiquen los grupos de alimentos y sus beneficios para la salud y por último que fomenten hábitos saludables relacionados con la nutrición y la actividad física.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Los alumnos deben de realizar un diario de Alimentación que es Un cuaderno donde los estudiantes registren lo que comen durante una semana, reflexionando sobre su calidad nutricional.

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

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

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

Nombre de la actividad

¿Qué como? ¿Es saludable? Aprendo a comer

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	Diario durante una semana de la alimentación	1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación. (**2**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

8.- Deporte alternativo: pickleball (6 periodos)

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

Pickleball

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

Descripción

La situación de aprendizaje del pickleball se centra en la enseñanza de este deporte, que combina elementos del tenis, badminton y ping-pong.

Metodologías Utilizadas

1. **Enfoque Basado en Competencias**:
   - Se centra en desarrollar habilidades específicas a través de ejercicios prácticos y juegos.
2. **Aprendizaje Cooperativo**:
   - Fomenta la colaboración entre los estudiantes mediante actividades en pareja o en equipos, donde cada jugador asume roles.
3. **Método de Juego Modificado**:
   - Se utilizan variantes del juego para facilitar la comprensión de las reglas y las técnicas. Por ejemplo, se puede comenzar con juegos a menor escala o con reglas simplificadas.
4. **Instrucción Directa**:
   - El instructor proporciona una guía clara sobre las técnicas y tácticas del juego, demostrando habilidades específicas.
5. **Aprendizaje Reflexivo**:
   - Los estudiantes reflexionan sobre su rendimiento y el de sus compañeros, analizando qué funciona y qué no, lo que les ayuda a mejorar.

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

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

Vinculados con el criterio de evaluación 2.1

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Formas de evaluar (autoevaluación y coevaluación) el nivel técnico en las habilidades específicas y de la aplicación de las intenciones tácticas básicas de ataque y defensa que pertenecen al programa del curso.

- ***Vinculados con el criterio de evaluación 2.2***

  - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto yparámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
  - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de

- persecución y de interacción con un móvil.

  - Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrarioen situaciones de oposición.
  - Delimitación y realización de elementos básicos de táctica individual:

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

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

Vinculados con el criterio de evaluación 2.3

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

- Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas de las situaciones motrices desarrolladas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

- ***VINCULADOS CON EL CRITERIO DE EVALUACIÓN 2.4***

  - Conocimiento de las reglas básicas, fundamentos técnicos y las estrategias básicas de las actividades físico-deportivas desarrolladas durante el curso.
  - Lógica interna, fases y principios estratégicos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Familiarización del deporte; técnica individual

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	Autoevaluación	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**2**)
Observación sistemática	moviendome de forma adecuada, partidos con el compañero	2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales). (**2**) 2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**2**)
Observación sistemática	Neceser	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

9.- Primeros Auxilios (6 periodos)

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

Primeros auxilios

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

La situación de aprendizaje de primeros auxilios se centra en proporcionar a los participantes las habilidades y conocimientos necesarios para responder de manera efectiva ante emergencias médicas. Esta formación es crucial para que individuos de diversas edades y contextos puedan actuar con confianza y eficacia.

Metodologías usadas:

- **Aprendizaje Activo**: Se fomenta la participación activa de los alumnos mediante simulaciones y prácticas en parejas o grupos, lo que facilita el aprendizaje práctico
- **Estudios de Caso**: Análisis de situaciones reales que permiten a los participantes discutir y aplicar sus conocimientos en contextos específicos.
- **Role-playing**: Se simulan situaciones de emergencia en las que los participantes deben actuar como rescatadores o víctimas, lo que ayuda a desarrollar habilidades de comunicación y toma de decisiones.
- **Evaluaciones Formativas**: Se realizan cuestionarios y ejercicios prácticos para evaluar el progreso y la comprensión de los participantes.
- **Uso de Material Audiovisual**: Videos y presentaciones interactivas que refuerzan los conceptos teóricos y prácticos.

Sabéres básicos

Vinculados con el criterio de evaluación 1.4

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

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Un examen o cuestionario que permita a los participantes demostrar su comprensión de los conceptos aprendidos.

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

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

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

Nombre de la actividad

Test de 1ºauxilios

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	Kahoot	1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (**1**)
Pruebas de ejecución	Prueba práctica RCP	1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios. (**1**)

10.- Orientación y Escalada (12 periodos)

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

Orientación y escalada

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

La situación de aprendizaje en orientación y escalada se centra en desarrollar habilidades físicas, técnicas y cognitivas en los participantes, permitiéndoles explorar y navegar en entornos naturales mientras aprenden sobre seguridad y trabajo en equipo.

Metodogía:

- **Trabajo en Equipo**:Se fomenta la colaboración entre los participantes mediante ejercicios en pareja o grupos, lo que ayuda a desarrollar habilidades de comunicación y confianza.
- **Demostraciones Prácticas**:Instructores muestran técnicas de orientación y escalada, seguidas de sesiones prácticas donde los participantes pueden replicar lo aprendido.
- **Simulaciones y Juegos de Rol**:
  - Se crean escenarios que imitan situaciones reales, permitiendo a los participantes tomar decisiones y practicar habilidades en un entorno controlado.
- **Reflexión y Evaluación**:
  - Al finalizar cada actividad, se realiza una reflexión grupal sobre lo aprendido y las experiencias vividas, lo que refuerza el aprendizaje.

Saberes básicos:

Vinculados con el criterio de evaluación 1.6

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

Vinculados con el criterio de evaluación 3.1

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de su
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Funciones de arbitraje deportivo.
- Comportamiento personal y social responsable respetando las reglas, a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.

Vinculados con el criterio de evaluación 3.2

- Asunción de responsabilidades en la organización del trabajo individual y grupal.
- Esfuerzo en la realización de las situaciones motrices y optimización de resultados. Búsqueda de una mejora personal. Participación, implicación y esfuerzo para la superа

Vinculados con el criterio de evaluación 3.3

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

Vinculados con el criterio de evaluación 5.1

- Cuidado y mantenimiento del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio

natural.

- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Reciclaje.
- Conocimiento de las posibilidades que ofrece nuestro medio natural, y participación en actividades físicas deportivas: tierra, aire, agua.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Colaboración y preocupación por el cuidado y el mantenimiento de la limpieza del centro.
- Aplicación de aprendizaje servicio a la comunidad mientras se desarrollan actividades físico-deportivas en la naturaleza.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.2

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus alrededores, previamente marcado.
- Actividades sencillas de orientación. Técnicas básicas y juegos.
- Realización de un recorrido por un camino completando un itinerario.
- Búsqueda de espacios próximos para realizar actividades en la naturaleza.
- El senderismo. Tipos de caminos y material y vestimenta necesarios.
- Toma de conciencia de los usos y abusos que se hacen del medio urbano y naturales. Formación crítica respecto de las presiones y agresiones en el medio natural.

Vinculados con el criterio de evaluación 5.3

- Conocimiento de nuevos espacios e iniciación al diseño de prácticas deportivas en el medio natural y urbano. Conquista yutilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares), para ponerlas en práctica en posibles rutinas físico-deportivas.
- Realización de actividades naturales, cumpliendo las normas de uso natural y de protección del medio ambiente (ruido,desperdicios…)
- Conocimiento de las medidas de seguridad y prevención en la realización de actividades en el medio natural.
- Análisis del riesgo medioambiental en algunas prácticas físico-deportivas en el medio natural.
- Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta. Como medio de transporte habitual.
- Conocimiento y manejo de medios digitales en las actividades en el medio natural (de orientación, meteorología...)

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Saber ubicarse en un mapa, sin necesidad de utilidad las tecnologías, y recoger las balizas.

Cruzar las espalderas de lado a lado, utilizando diferentes técnicas de escalada.

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

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

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

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

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

Nombre de la actividad

Cuido mi higiene

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	Hoja de control /Neceser	1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones. (**3**)

Nombre de la actividad

Microorientación

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	Lista de control	5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica. (**1**)

Nombre de la actividad

Me ubico en el centro: Score a modo de Gymkana

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

Nombre de la actividad

Muevo adecuadamente las manos y los pies en escalada.

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)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

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

Nombre de la actividad

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)

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 alumunos.

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

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

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

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

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

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Reflexionar y sensibilizarse de la importancia que una vida activa tiene para la salud incorporando y realizando actividades físicas en su tiempo libre, orientadas al concepto integral de salud de forma sencilla y progresiva partiendo de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- Progresar en el conocimiento de su propio cuerpo desarrollando progresivamente capacidades físicas que le permitan disfrutar de las posibilidades de movimiento y mejorar su capacidad de relación con los demás, incorporando gradualmente de manera autónoma procesos de activación corporal e incluyendo algunos indicadores de intensidad en la práctica de actividad física con el fin de lograr una práctica saludable de las mismas.	1
1.3.- Valorar el estilo de vida como factor de salud entendiendo la repercusión que determinados comportamientos negativos tienen sobre ella vigilando la actitud postural, cuidando la postura corporal, conociendo y aplicando hábitos de higiene elementales, cumpliendo, los fundamentos básicos de una correcta alimentación y efectuando actividades de respiración además de otras de relajación.	2
1.4.- Conocer medidas de actuación generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad físico deportiva. y las pautas generales de actuación en accidentes y lesiones deportivas, reconociendo las situaciones de riesgo, procediendo de acuerdo con los protocolos de intervención y aplicando de manera responsable y con progresiva autonomía medidas básicas de primeros auxilios.	1
1.5.- Explorar y utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo el potencial y los riesgos de su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1
1.6.- Implicarse con esfuerzo e interés en el desarrollo de su formación y madurez participando y comprometiéndose con los objetivos de su aprendizaje, demostrando responsabilidad en sus actos, acrecentando su capacidad de trabajo, manifestando autoexigencia en la ejecución de las acciones, y respetándose así mismo, a los demás, al material y las instalaciones.	3
2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	
2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	2
2.2.- Interpretar y actuar correctamente, desarrollando intenciones tácticas básicas de ataque y defensa de forma inteligente, aplicando principios básicos de toma de decisiones adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna, aplicando elementos básicos de táctica individual ofensiva y defensiva, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales).	2
2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, desarrollando las habilidades motrices específicas, dotando de los recursos necesarios para la adaptación a las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos reales o modificados de actuación lúdicos o deportivos (convencionales, alternativos, recreativos y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	2

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.4.- Conocer aspectos básicos sobre fundamentos técnicos, tácticos individuales básicos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas.	1
3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Practicar y participar activamente en una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la creación y exposición, de diferentes situaciones y/o producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo las responsabilidades de los distintos roles asignados.	1
3.3.- . Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes en la realización de las prácticas motrices, utilizando con progresiva autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	1
4.- Participar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
4.1.- Participar activamente en juegos motores, tradicionales, danzas y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	1
4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	1
4.3.- Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación de ideas, emociones y vivencias, a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente y de forma desinhibida en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	2
5.- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	
5.1.- PParticipar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, disfrutando del entorno de manera sostenible y saludable, haciendo un uso responsable de los espacios y atendiendo a las necesidades de servicio que este pueda ofrecer (recogida de desperdicios, mantenimiento de flora y fauna…).	2
5.2.- Conocer y practicar algunas actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, rastreo, BTT, esquí...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.	1
5.3.- Aplicar normas de seguridad individual y colectiva, practicando actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, y progresando hacia la autonomía en un medio no habitual.	1

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

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

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