None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Programación Didáctica

4º de ESO - Educación Física

Educación Física - 4º de ESO

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

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 09-09-2026

Finalización aproximada: 22-06-2027

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

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

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

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

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

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

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

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

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PLANES DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

Plan de recuperación para alumnos con pendiente de 3º de ESO en Educación Física

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

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

Instrucciones:

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

Formato:

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

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

1. **Calentamiento (5 minutos)**: El alumno deberá demostrar y guiar un calentamiento de 5 minutos, que incluirá las siguientes partes:

    - **Parte general** (activación): 2 minutos de actividad suave como trotar o caminar rápido.
    - **Parte específica**: 3 minutos de estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular para preparar los músculos y articulaciones.
    - El calentamiento debe tener un enfoque que prepare para la actividad física posterior, con movimientos que involucren la mayor parte del cuerpo.

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

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

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

Evaluación:

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

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

Nombre	ISBN

Actividades extraescolares/complementarias que se van a llevar a cabo

Nombre	Inicio	Fin
Piragüismo	08/10/2026	08/10/2026
Salida piragüismo en logroño con logrokayak		

Unidades de programación

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

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

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	**31,34%**
Pruebas de ejecución:	**5,94%**
Presentación de un producto:	**31,31%**
Revisión del cuaderno o producto:	**12,50%**
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial:	**11,88%**
Composición y/o ensayo:	**3,87%**
Trabajo monográfico o de investigación:	**3,17%**

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación Física de 4º de ESO). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así com el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
09-09-2026	1.- Enciende tus Motores: Diseño Autónomo de Calentamiento General y Específico	4
28-09-2026	2.- Condición Física y Salud Autónoma: Mi Plan Personal de Entrenamiento	9
02-11-2026	3.- Nutriendo mi Rendimiento: Alimentación Equilibrada, Mitos y Hábitos de Higiene Saludables	4
16-11-2026	4.- Voley 3x3: Lectura Táctica, Coeducación y Arbitraje en Cancha Dividida	8
16-12-2026	5.- Fit-Beat 4.0: Desafío HIIT/Tabata y Control de Frecuencia Cardíaca	5
20-01-2027	6.- Escultura Humana en Movimiento: Creación Colectiva de Acrosport y Expresión Corporal	6
10-02-2027	7.- El Desafío del Volante: Táctica, Control y Coeducación en Bádminton	7
10-03-2027	8.- Acción Vital: Prevención de Lesiones, Protocolo PAS y Soporte Vital Básico	3
22-03-2027	9.- Pase a la Igualdad: Táctica Colectiva, Coeducación y Juego Limpio en Fútbol-Sala.	6
19-04-2027	10.- Jump & Beat: Retos Rítmicos y Coordinativos de Rope Skipping	6
12-05-2027	11.- Vuelan los Discos: Coeducación, Auto-arbitraje y Táctica Colectiva en Frisbee y Ringo	6
02-06-2027	12.- Rumbo a la Sostenibilidad: Orientación, Senderismo e Itinerarios Seguros en el Medio Natural	3

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

1.- Enciende tus Motores: Diseño Autónomo de Calentamiento General y Específico (4 periodos)

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

Enciende tus Motores: Diseño Autónomo de Calentamiento General y Específico

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

Situación de aprendizaje orientada a que el alumnado de 4.º de ESO comprenda la fisiología, fases y funciones del calentamiento, capacitándolo para diseñar y dirigir de forma autónoma una rutina completa diferenciando la fase general (movilidad articular, activación cardiovascular y estiramientos dinámicos) de la fase específica (adaptada a la disciplina o deporte posterior).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño en equipo y dirección práctica de una **«Guía Didáctica de Calentamiento»** (en soporte ficha o digital) que desglose una fase general de 5 minutos y una fase específica de 5 minutos adaptada a un deporte o contenido determinado, liderando su puesta en práctica ante el grupo-clase.

- **Bloque A (Vida activa y saludable):** Prevención de lesiones y preparación fisiológica del organismo; estructura, pautas de diseño y ejecución autónoma del calentamiento general y específico.
- **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Selección de ejercicios, autorregulación de la intensidad y adaptación a las demandas motrices de la actividad.

Aprendizaje Cooperativo (trabajo en pequeños grupos de 3-4 alumnos). Enseñanza Recíproca (dirigir y evaluar la rutina a los compañeros).

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 equipos cooperativos de 3 a 4 alumnos, el alumnado investiga, selecciona y elabora una guía/ficha digital con una rutina completa de calentamiento estructurada en dos fases: **Fase General** (5 minutos: movilidad articular, activación cardiovascular y estiramientos dinámicos) y **Fase Específica** (5 minutos: gestos adaptados al deporte o contenido posterior). Posteriormente, cada equipo dirige la puesta en práctica de su propuesta ante el grupo-clase, guiando a sus compañeros y supervisando la correcta ejecución técnica y la prevención de lesiones.

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	Rúbrica	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**)
Observación sistemática	Escala de estimación	1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

2.- Condición Física y Salud Autónoma: Mi Plan Personal de Entrenamiento (9 periodos)

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

Condición Física y Salud Autónoma: Mi Plan Personal de Entrenamiento (1 periodo).

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

- Situación de aprendizaje encaminada a que el alumnado de 4.º de ESO analice de forma crítica su nivel inicial de condición física orientada a la salud y diseñe de manera autónoma un plan personal de entrenamiento básico. Se incide en la selección de sistemas de desarrollo de la fuerza, resistencia y flexibilidad, la prevención de lesiones y la desmitificación de falsas creencias y mitos en el ámbito del fitness y la salud.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque A (Vida activa y saludable):** Salud física y emocional; planificación autónoma del ejercicio físico; sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud; prevención de riesgos y mitos en la actividad física.
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Autorregulación de la intensidad del esfuerzo y aplicación de principios de entrenamiento.
- **Metodologías utilizadas:**
  - Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).
  - Aprendizaje Cooperativo (trabajo por parejas para la toma de datos e indicadores de intensidad).
  - Enfoque DUA (plantillas personalizables, códigos QR con bancos de ejercicios organizados por niveles de dificultad y apoyos visuales).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

El diseño de un **«Plan Personal de Entrenamiento Saludable»** (en soporte ficha o digital) que incluya un autodiagnóstico del punto de partida, la fijación de 3 objetivos personales de salud y la planificación de una rutina semanal de ejercicios justificada según los principios básicos del entrenamiento. Realizacion de diferenctes pruebas fisicas.

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 grupos, el alumnado realiza en primer lugar un autodiagnóstico inicial de su condición física orientada a la salud (resistencia, fuerza-resistencia y flexibilidad) mediante pruebas y fichas de registro. A partir de sus resultados, investigan y seleccionan ejercicios adecuados a sus necesidades individuales, diseñando y

registrando una rutina semanal de entrenamiento saludable. Durante la actividad, aplican los principios básicos del entrenamiento, identifican pautas de prevención de lesiones y analizan de forma crítica los mitos y falsas creencias más comunes en el ámbito del fitness.

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	Rúbrica de evaluación del producto	
Observación sistemática	lista de control	

3.- Nutriendo mi Rendimiento: Alimentación Equilibrada, Mitos y Hábitos de Higiene Saludables (4 periodos)

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

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

- Situación de aprendizaje orientada a que el alumnado de 4.º de ESO analice de forma crítica sus hábitos de nutrición, hidratación e higiene corporal y postural. A través del análisis de etiquetas reales y la investigación guiada, aprenderán a estructurar una alimentación equilibrada y sostenible adaptada a la actividad física, identificando falsos mitos nutricionales, suplementos innecesarios o riesgos asociados a los trastornos de la conducta alimentaria.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque A (Vida activa y saludable):** Alimentación equilibrada, consciente y sostenible antes, durante y después del ejercicio; análisis crítico de etiquetas, suplementación, dietas milagro y mitos alimentarios; pautas de higiene corporal, del equipamiento y cuidado postural tras la práctica motriz.
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Autorregulación del bienestar personal y asunción de hábitos de salud autónomos.
- **Metodologías utilizadas:**
  - Aprendizaje Basado en Retos / Proyectos (ABP).
  - Aprendizaje Cooperativo (análisis comparativo de etiquetados alimentarios en grupos reducidos).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Una **«Guía Digital o Infografía Interactiva de Nutrición e Higiene del Deportista»** que contenga el análisis real del etiquetado nutricional de 3 productos cotidianos, la desmitificación fundamentada de un mito sobre la alimentación/higiene y el diseño de una propuesta de menú semanal saludable y equilibrado para un adolescente activo.

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 equipos cooperativos, el alumnado investiga y analiza el etiquetado nutricional real de diversos productos alimenticios de consumo habitual en adolescentes (snacks, bebidas deitéticas/deportivas, barritas), evaluando su composición, azúcares y aporte energético. A partir de este análisis, identifican y desmitifican de forma crítica falsas creencias sobre dietas milagro, suplementación innecesaria y pautas de higiene corporal/postural asociadas al ejercicio. Finalmente, elaboran y presentan una infografía digital interactiva con propuestas de menús semanales equilibrados y hábitos de higiene saludables adaptados a su nivel de actividad física.

Revisaremos el hiegiene durante todas las sesiones del año a traves del cambio despues de la actividad fisica, etc.

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	Revision del producto	1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**)
Observación sistemática	lista de control	1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

4.- Voley 3x3: Lectura Táctica, Coeducación y Arbitraje en Cancha Dividida (8 periodos)

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

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

- Situación de aprendizaje centrada en la iniciación y consolidación del voleibol en formato reducido (2x2 / 3x3). El alumnado de 4.º de ESO aprende a aplicar los principios tácticos del juego (construcción del ataque en 3 toques —recepción, colocación y remate/finta— y cobertura defensiva del espacio propio) utilizando juegos modificados. Se enfatiza la toma de decisiones, la autorregulación en la competición, la asunción de roles de arbitraje autónomo y la formación de equipos mixtos e inclusivos.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Principios tácticos de ataque y defensa en deportes de cancha dividida; habilidades motrices específicas del voleibol (saque de abajo/tenis, toque de dedos, antebrazo, remate adaptado y finta); lectura de trayectorias y búsqueda de espacios libres.
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Aceptación del reglamento y juego limpio; arbitraje autónomo y mediación dialógica; prevención de estereotipos de género mediante la conformación de equipos coeducativos.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Enseñanza Comprensiva del Deporte (TGfU):** Juegos reducidos/modificados (p. ej., permitir un bote inicial o utilizar balones de baja presión) para favorecer la continuidad del juego y la táctica antes que la técnica analítica.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Rotación de roles interdependientes (jugadores, árbitro/anotador y observador de campo)

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organización y desarrollo de un **«Torneo Coeducativo de Voley Reducido (3x3)»**, donde cada equipo gestiona sus partidos, el arbitraje, el acta digital o en papel y realiza una coevaluación del juego limpio y el desempeño táctico del grupo.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

Dirección, Arbitraje y Puesta en Práctica del Torneo de Voley 3x3. En trios coeducativos, los estudiantes

disputan minipartidos de voleibol adaptado en pistas reducidas. Mientras dos equipos juegan aplicando la regla de los 3 toques para buscar el espacio libre del rival, un tercer equipo asume el arbitraje autónomo (puntuación, control de red y rotaciones) y registra los datos de deportividad en la ficha de seguimiento. Al finalizar la sesión, analizan conjuntamente los aciertos tácticos y las decisiones arbitrales.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Rúbrica analitica	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de cotejo	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

5.- Fit-Beat 4.0: Desafío HIIT/Tabata y Control de Frecuencia Cardíaca (5 periodos)

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

Fit-Beat 4.0: Desafío HIIT/Tabata y Control de Frecuencia Cardíaca.

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

Situación de aprendizaje motivadora y práctica orientada a que el alumnado de 4.º de ESO experimente y comprenda los métodos de entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT, Tabata, EMOM y AMRAP) con ejercicios funcionales de autocarga. Se enfatiza la autorregulación del esfuerzo, la monitorización de la frecuencia cardíaca (frecuencia en reposo, pico máximo y velocidad de recuperación), el uso de aplicaciones digitales de temporización/música (*Tabata Timer*) y la prevención de riesgos y lesiones en ejecuciones intensas.

- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque A (Vida activa y saludable):** Métodos de entrenamiento fraccionado e interválico de alta intensidad (HIIT, Tabata); zonas de frecuencia cardíaca y control fisiológico del esfuerzo; higiene postural y técnica de ejecución de ejercicios de autocarga/funcionales.
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Elección autónoma de ejercicios y autorregulación de la intensidad en función de la capacidad personal.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Gamificación / ABP:** Estructura de desafío por estaciones/equipos con música y temporizadores en pantalla.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Creación colectiva de la rutina y reparto de roles (director de ritmo, control de pulsaciones y supervisor técnico).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño y dirección práctica de una **«Masterclass HIIT/Tabata en Equipo»** (de 4 u 8 minutos), sincronizada con temporizador musical, que incluye una ficha digital con el registro de la frecuencia cardíaca antes, durante y después del esfuerzo de cada integrante.

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

Diseño, Dirección y Registro Fisiológico de la Rutina Tabata/HIIT. En grupos cooperativos de 4 alumnos, investigan y seleccionan 4 ejercicios funcionales de autocarga (por ejemplo: sentadillas/jumping jacks, fondos adaptados, mountain climbers, plancha abdominal). Diseñan un protocolo Tabata (20 segundos de trabajo / 10 segundos de descanso, 8 series) ajustado a su música. Durante la sesión, dirigen su bloque a sus compañeros mientras registran y analizan la respuesta de su frecuencia cardíaca para verificar que han trabajado en su zona de

esfuerzo saludable.

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	Registro de desempeño	1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal. (**1**) 1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. (**1**) 1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida. (**1**) 1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Trabajo monográfico o de investigación	lista de control	1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

6.- Escultura Humana en Movimiento: Creación Colectiva de Acrosport y Expresión Corporal (6 periodos)

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

Escultura Humana en Movimiento: Creación Colectiva de Acrosport y Expresión Corporal.

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

- Situación de aprendizaje orientada a desarrollar la creatividad, la comunicación no verbal, la conciencia corporal y la confianza mutua a través del acrosport (construcción de pirámides y figuras humanas con criterios estrictos de seguridad) y la expresión corporal/danza. El alumnado diseña y ensaya de forma cooperativa una composición artística sincronizada con música, estructurando las fases de montaje, mantenimiento de figuras, desmontaje y transiciones motrices rítmicas.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque D (Cultura motriz y manifestaciones expresivas):** Composición artística de montajes colectivos; técnicas de expresión corporal y comunicación no verbal; elementos del acrosport (roles de portador, ágil, ayudante y normas de seguridad); estructuración espacial, temporal y sincronización rítmico-musical.
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Confianza, ayuda mutua, desinhibición, respeto a la diversidad corporal y eliminación de estereotipos de género en la expresión artística.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP):** Creación y representación de un producto artístico/coreográfico final.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Reparto e interdependencia de roles (portadores/bases, ágiles/voladores, ayudantes de seguridad y directores rítmico-musicales).
  - **Enfoque DUA:** Fichas de figuras clasificadas por niveles de dificultad (verde, amarillo, rojo / códigos QR), libertad de elección musical y adaptación del grado de elevación o esfuerzo a las posibilidades individuales.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño, ensayo y representación pública de un **«Montaje Coreográfico de Acrosport y Expresión Corporal»** (de 3 a 5 minutos) en equipos de 5 a 6 alumnos, acompañado de un boceto o mapa de la composición (ficha técnica) con el desglose de figuras, roles asignados y medidas de seguridad.

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

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

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

*Puesta en Escena, Seguridad y Evaluación del Montaje de Acrosport.*Organizados en grupos cooperativos de 5 a 6 personas, los estudiantes combinan figuras de acrosport con enlaces y elementos expresivos ajustados a una música de su elección. En la sesión de evaluación, realizan la presentación de su producto ante el grupo-clase. Se enfatiza la ejecución segura (apoyos en zonas anatómicas adecuadas, presencia activa de ayudantes durante el montaje y desmontaje), la expresividad corporal y la coevaluación del respeto y la cooperación en el equipo.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Rúbrica	4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

7.- El Desafío del Volante: Táctica, Control y Coeducación en Bádminton (7 periodos)

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

El Desafío del Volante: Táctica, Control y Coeducación en Bádminton.

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

- **Descripción:** Situación de aprendizaje centrada en el bádminton (modalidad individual y dobles mixtos) para 4.º de ESO. El alumnado analiza la lógica interna de los deportes de raqueta y red, seleccionando de forma autónoma intenciones tácticas ofensivas (búsqueda de espacios libres, variación de trayectorias con *clear*, *drop*/dejada y remate) y defensivas (cobertura del centro de la pista y empuñaduras de revés/derecha). Se enfatiza el autocontrol emocional durante la competición, la coeducación mediante parejas mixtas y el arbitraje autónomo.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Principios tácticos de ataque y defensa en deportes de raqueta; ejecución y ajuste de golpeos específicos (saque, *clear*, *drop*, *drive* y remate); anticipación, lectura del móvil y gestión del espacio libre.
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Aceptación del resultado y juego limpio; resolución dialógica de conflictos en pista; arbitraje y anotación autónoma; erradicación de estereotipos de género en modalidades de dobles.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Enseñanza Comprensiva del Deporte (TGfU):** Juegos modificados (por ejemplo, reducir las dimensiones de la pista o establecer zonas bonificadas/prohibidas) para priorizar la decisión táctica sobre la repetición analítica.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Rotación de roles interdependientes (jugador/a, árbitro/a de silla, juez/a de línea y analista táctico).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organización y desarrollo de un **«Torneo Coeducativo de Bádminton (Individual y Dobles Mixtos)»**, en el que los propios estudiantes gestionan los cuadrantes de competición, ejercen el arbitraje autónomo mediante actas de partido y realizan una coevaluación del desempeño táctico y el juego limpio.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Nombre de la actividad

En parejas mixtas o formato individual, los estudiantes disputan minipartidos de bádminton adaptado. Mientras dos alumnos juegan aplicando intenciones tácticas (desplazar al rival al fondo de la pista para definir con una dejada en la red), la pareja asignada fuera de pista ejerce las funciones de arbitraje de silla y juez de línea, resolviendo las situaciones dudosas de forma asertiva. Al finalizar el encuentro, registran la puntuación y evalúan el nivel de deportividad de sus compañeros.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Rúbrica	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

8.- Acción Vital: Prevención de Lesiones, Protocolo PAS y Soporte Vital Básico (3 periodos)

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

Acción Vital: Prevención de Lesiones, Protocolo PAS y Soporte Vital Básico.

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

- Situación de aprendizaje orientada a dotar al alumnado de 4.º de ESO de autonomía y responsabilidad para identificar situaciones de riesgo, aplicar medidas preventivas de lesiones en la práctica deportiva y actuar con eficacia ante emergencias. Se abordan los protocolos oficiales de intervención (Conducta PAS: Proteger, Avisar, Socorrer), la activación del 112, las maniobras de Soporte Vital Básico (RCP, Maniobra de Heimlich, Posición Lateral de Seguridad - PLS), el uso del Desfibrilador Semiautomático (DEA/DESA) y la atención a lesiones deportivas habituales (contusiones, esguinces, lipotimias o hemorragias).
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja - Criterio 1.5 en 3.º/4.º ESO):**
  - **Bloque A (Vida activa y saludable):** Prevención de accidentes y seguridad en prácticas motrices; análisis biomecánico preventivo del aparato locomotor; concepto y protocolos de primeros auxilios; Conducta PAS y teléfono 112; Soporte Vital Básico (RCP) y maniobra de Heimlich; uso y funcionamiento del DEA/DESA; actuación básica ante lesiones deportivas y elementos del botiquín.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Aprendizaje Basado en Simulación / Role-Playing:** Recreación de escenarios de emergencia controlados en el pabellón/aula.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Trabajo en equipos de rescate con asignación de roles interdependientes (primer interviniente, avisador 112, gestor de botiquín/DEA y soporte).
  - **Enfoque DUA:** Utilización de maniquíes de simulación, infografías visuales de secuencia de algoritmos de emergencia, vídeos interactivos con códigos QR y fichas paso a paso.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Resolución práctica de un **«Simulacro de Emergencia y Cadena de Supervivencia»** (Role-Playing por equipos), acompañado de la creación de una **«Guía Digital de Respuesta Ante Accidentes Deportivos»** (o infografía interactiva del algoritmo de actuación PAS-RCP).

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:

None
None Fuenmayor (La Rioja)
None

Nombre de la actividad

Resolución práctica de un **«Simulacro de Emergencia y Cadena de Supervivencia»** (Role-Playing por equipos), acompañado de la creación de una **«Guía Digital de Respuesta Ante Accidentes Deportivos»** (o infografía interactiva del algoritmo de actuación PAS-RCP). En grupos cooperativos, los estudiantes se enfrentan a un caso práctico de simulación de emergencia deportiva o de aula (p. ej., atragantamiento en el recreo, parada cardiorrespiratoria simulada o esguince con lipotimia). El equipo debe aplicar secuencialmente la conducta PAS, simular la llamada al 112 aportando datos precisos, ejecutar las maniobras de auxilio correspondientes (RCP en maniquí, Heimlich o PLS) y registrar en su ficha de equipo la evaluación del procedimiento seguido.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Composición y/o ensayo	Simulacro	1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (**1**) 1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios. (**1**) 1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones. (**1**) 3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

9.- Pase a la Igualdad: Táctica Colectiva, Coeducación y Juego Limpio en Fútbol-Sala. (6 periodos)

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

Pase a la Igualdad: Táctica Colectiva, Coeducación y Juego Limpio en Fútbol-Sala.

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

- Situación de aprendizaje orientada a que el alumnado de 4.º de ESO aplique los principios tácticos de ataque y defensa en deportes de invasión (fútbol-sala) mediante juegos reducidos y modificados. Se prioriza la lectura del juego, la toma de decisiones (desmarques, creación y aprovechamiento de espacios libres, apoyos al poseedor del balón y transiciones), la gestión de la presión defensiva, el arbitraje autónomo y la formación de equipos mixtos e inclusivos que garanticen la participación equitativa de todos los integrantes.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Principios tácticos de ataque (conservación, progresión y orientación al gol) y defensa (recuperación, marcaje y cobertura); habilidades motrices específicas adaptadas (control, pase, conducción y tiro con ambas piernas); lectura de situaciones de juego en tiempo real.
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Aceptación del reglamento y deportividad; autorregulación de la competitividad; arbitraje y mediación dialógica ante conflictos; erradicación de estereotipos de género y promoción de la coeducación en deportes tradicionalmente masculinizados.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Enseñanza Comprensiva del Deporte (TGfU / Juegos Modificados):** Situaciones reducidas (2x2, 3x3) con reglas adaptadas (p. ej., obligación de pasar el balón por todos los integrantes antes de tirar o zonas de valor) para primar la táctica y la inclusión sobre el nivel técnico individual.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Rotación de roles (jugador/a, árbitro/a, anotador/a y observador/a táctico/a).
  - **Enfoque DUA:** Balones de distinto bote/tamaño, número de toques ilimitado o adaptado según el nivel de habilidad motriz y comodines ofensivos/defensivos.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organización y desarrollo de una **«Liga Coeducativa de Fútbol-Sala Reducido (3x3 / 4x4)»**, donde cada equipo gestiona de forma autónoma sus alineaciones mixtas, el arbitraje de los partidos, el registro de actas de juego limpio y la coevaluación del desempeño táctico colectivo.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

- *Dirección, Arbitraje y Puesta en Práctica de la Liga Coeducativa de Fútbol-Sala.* En equipos reducidos y mixtos, los estudiantes disputan minipartidos de fútbol-sala con normas modificadas para garantizar el flujo de juego y la igualdad de oportunidades. Mientras dos equipos juegan aplicando intenciones tácticas ofensivas y defensivas, un tercer equipo asume las labores de arbitraje autónomo y la cumplimentación del acta de juego limpio (registrando actitudes deportivas y participación de todos los miembros). Al finalizar, realizan un análisis crítico en grupo sobre las decisiones tácticas y la convivencia en pista.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Examen tradicional/Prueba objetiva/competencial	Rúbrica	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

10.- Jump & Beat: Retos Rítmicos y Coordinativos de Rope Skipping (6 periodos)

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

Jump & Beat: Retos Rítmicos y Coordinativos de Rope Skipping.

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

- *Skipping* (salto de comba individual, por parejas, grupos). El alumnado de 4.º de ESO explora y consolida patrones motores complejos, coordinación agilidad-ritmo y resistencia aeróbica/anaeróbica, diseñando de forma cooperativa secuencias de saltos, trucos (cruces, dobles saltos, giros) y montajes rítmicos sincronizados con música. Se prioriza la superación personal, la ayuda mutua en el volteo y el diseño adaptado a diferentes niveles de habilidad.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque A (Vida activa y saludable):** Desarrollo de la capacidad cardiorrespiratoria y la coordinación neuromuscular mediante métodos dinámicos; autorregulación del esfuerzo e intensidad en secuencias de salto.
  - **Bloque D (Cultura motriz y manifestaciones expresivas):** Estructuración rítmico-musical, creatividad y coordinación motriz en composiciones colectivas; técnicas de *Rope Skipping* (saltos individuales, grupales y combas dobles).
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Tolerancia a la frustración ante la falla motriz, persistencia, cooperación en el volteo/coordinación de grupo y respeto a los ritmos de aprendizaje individuales.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Gamificación / Aprendizaje Basado en Retos (ABR):** Fichas de retos progresivos por niveles (de verde a negro / "Cardio-Rope Challenges").
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Trabajo en pequeños grupos con roles interdependientes (saltadores/as, volteadores/as y directores/as de ritmo).
  - **Enfoque DUA:** Combas de diferentes longitudes/pesos (cable, perlas, vinilo), tarjetas visuales/GIFs con códigos QR de los trucos y posibilidad de adaptar la velocidad del soporte musical.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño y presentación de una **«Rutina Coreografiada de Rope Skipping»** (de 2 a 3 minutos) en equipos de 4 a 5 alumnos, que combine saltos individuales, desencadenamientos en comba larga/doble y enlaces rítmicos sincronizados con una base musical.

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.

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

- *Puesta en Escena, Sincronización y Evaluación del Montaje de Combas* Organizados en grupos cooperativos, los estudiantes diseñan una coreografía de salto a la comba combinando habilidades de velocidad, saltos cruzados y ejercicios coordinativos con comba individual y/o colectiva. Durante la sesión final, realizan la presentación de su producto ante el grupo-clase, mostrando fluidez en las transiciones, ajuste al ritmo musical y capacidad de autorregulación y apoyo cuando se produce un fallo en el salto.

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	Rúbrica	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 4.1.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos. (**1**) 4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. (**1**) 4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

11.- Vuelan los Discos: Coeducación, Auto-arbitraje y Táctica Colectiva en Frisbee y Ringo (6 periodos)

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

Vuelan los Discos: Coeducación, Auto-arbitraje y Táctica Colectiva en Frisbee y Ringo.

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

- Situación de aprendizaje centrada en los deportes alternativos de lanzamiento y recepción (*Ultimate Frisbee* y *Ringo*). El alumnado de 4.º de ESO explora la lógica interna de modalidades no convencionales sin contacto físico, donde cobra especial relevancia la auto-gestión del juego (*Espíritu del Juego / Spirit of the Game*), el arbitraje autónomo y el diálogo en la resolución de conflictos. Se desarrollan habilidades motrices específicas (agarres, lanzamientos de precisión y recepción de móviles no convencionales como el disco volador y el aro de ringo) e intenciones tácticas colectivas (desmarques, creación de líneas de pase, ocupación del espacio y defensa en zona o al hombre) en equipos mixtos e inclusivos.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Juegos y deportes alternativos; habilidades motrices específicas asociadas al lanzamiento y recepción de móviles no convencionales; toma de decisiones tácticas ofensivas (desmarque y apoyos) y defensivas (cobertura y disuasión de pase); diseño de cuadros de competición.
  - **Bloque C (Autorregulación emocional e interacción social):** Auto-arbitraje, mediación dialógica y resolución pacífica de desacuerdos en pista; deportividad y juego limpio (*Spirit of the Game*); superación de estereotipos de género en disciplinas mixtas.
  - **Bloque D (Manifestaciones de la cultura motriz):** Concepto y práctica de deportes alternativos como manifestaciones inclusivas y coeducativas contemporáneas.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Modelo de Educación Deportiva (MED) / TGfU:** Organización en equipos de temporada donde cada estudiante asume un rol de gestión (capitán/a, responsable de material, preparador/a físico/a, anotador/a del Espíritu del Juego).
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Responsabilidad compartida y evaluación mutua del juego limpio y la participación inclusiva.
  - **Enfoque DUA:** Utilización de discos de diferentes pesos/diámetros, aros de ringo de goma/espuma suave y adaptación de las dimensiones del campo o zonas de anotación según el nivel de habilidad motriz

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Organización y desarrollo de un **«Torneo Coeducativo de Deportes Alternativos (Ultimate Frisbee / Ringo)»**, en el que los propios equipos gestionan sus partidos, aplican el protocolo de auto-arbitraje y cumplimentan la **«Ficha de Evaluación del Espíritu del Juego»** para valorar la deportividad, el respeto y la participación de todos los compañeros.

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

- *Dirección, Auto-arbitraje y Puesta en Práctica del Torneo de Frisbee y Ringo.* En equipos cooperativos y mixtos, los estudiantes disputan minipartidos de Ultimate Frisbee y Ringo. Al tratarse de deportes sin árbitro externo, los propios jugadores en pista aplican las normas y resuelven cualquier infracción mediante el diálogo asertivo y respetuoso. Un equipo fuera de pista actúa como observador y registra en el acta oficial la puntuación del *Espíritu del Juego* (evaluando el conocimiento de las reglas, la honestidad en los cantos de falta y la comunicación inclusiva

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Rubrica	2.1.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (**1**) 2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales). (**1**) 2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial. (**1**) 2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, reglamentarios y de la lógica interna de las actividades físico-deportivas propuestas. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

12.- Rumbo a la Sostenibilidad: Orientación, Senderismo e Itinerarios Seguros en el Medio Natural (3 periodos)

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

Rumbo a la Sostenibilidad: Orientación, Senderismo e Itinerarios Seguros en el Medio Natural.

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

- Situación de aprendizaje orientada a que el alumnado de 4.º de ESO planifique y desarrolle de forma autónoma actividades físicas y recreativas en el medio natural y urbano (orientación deportiva y senderismo), aplicando técnicas de navegación espacial (lectura e interpretación de mapas, manejo de brújula y aplicaciones GPS/digitales) y pautas de seguridad y prevención de riesgos. Se prioriza el respeto al medio ambiente (filosofía «Residuo Cero» / *Leave No Trace*), la valoración del patrimonio natural y la asunción de roles cooperativos en la organización de rutas e itinerarios.
- **Saberes Básicos (Decreto 42/2022 de La Rioja):**
  - **Bloque E (Interacción con el medio natural y urbano):** Técnicas de orientación con mapa, brújula y herramientas digitales (GPS/apps de navegación); planificación y realización de recorridos y rutas de senderismo; normas de seguridad, equipamiento adecuado y prevención de accidentes en el entorno natural; conservación del medio ambiente y compromiso eco-social (gestión de residuos y movilidad sostenible).
  - **Bloque B (Resolución de problemas en situaciones motrices):** Toma de decisiones tácticas en desplazamientos en entornos no estructurados; autorregulación del esfuerzo en marcha continua e itinerarios de media duración.
- **Metodologías utilizadas:**
  - **Aprendizaje Basado en Retos (ABR) / Proyectos:** Búsqueda de balizas y diseño de un itinerario de senderismo seguro.
  - **Aprendizaje Cooperativo:** Equipos de orientación con reparto de roles interdependientes (navegador/a-mapero/a, orientador/a con brújula, responsable de seguridad/botiquín y gestor/a ambiental).
  - **Enfoque DUA:** Mapas simplificados y pictografiados, recorridos con distancias/desniveles adaptados, integración de smartphones con apps accesibles (*Wikiloc*, *MapRun*) y apoyos auditivos o visuales.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Diseño y ejecución de una **«Guía e Itinerario Digital de Senderismo y Carrera de Orientación»** que incluya la ficha técnica del recorrido (distancia, desnivel, perfil de esfuerzo), el mapa con el trazado de balizas, el plan de seguridad/prevención de riesgos y un decálogo de sostenibilidad e impacto cero.

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

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

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 va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

- *Planificación, Navegación y Puesta en Práctica de la Carrera de Orientación y Senderism*En grupos cooperativos, los estudiantes interpretan un mapa topográfico para localizar una serie de balizas mediante técnicas de orientación (asociación mapa-terreno, rumbos con brújula o geolocalización) a lo largo de un itinerario de senderismo. Cada equipo planifica la ruta óptima, autorregula su ritmo de marcha, aplica las pautas de seguridad y residuo cero, y registra los tiempos y códigos encontrados en su tarjeta de control. Al finalizar, analizan los errores de navegación y el impacto ambiental de la actividad.

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

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

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Revisión del cuaderno o producto	Desempeño de navegación	5.1.- Participar 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 realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (**1**) 5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva. (**1**)

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	lista de control	3.1.- Practicar y participar activamente en la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros. (**1**) 3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (**1**) 3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (**1**)

Anexo I - Cálculo de calificaciones

Listado de competencias específicas

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

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

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

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

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

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

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

Peso asociado a cada criterio de evaluación

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

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

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

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	
1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al desarrollo de la salud integral y el estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales, aplicando los principios básicos del entrenamiento y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1
1.2.- Autorregular la práctica de actividades físicas de forma sistemática y autónoma incidiendo en el desarrollo de sus capacidades, incorporando los procesos de activación corporal y dosificando el esfuerzo con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	1
1.3.- Comprender la importancia del estilo de vida como uno de los factores determinantes de la salud consolidando hábitos de higiene, incorporando hábitos saludables de alimentación equilibrada y de práctica de actividad física responsable que aporte el gasto calórico necesario y evitando aquellos comportamientos que puedan afectar negativamente a la calidad de vida.	1
1.4.- Aplicar en la vida diaria las herramientas que permitan la creación de una identidad psicofísica definida y consolidada incorporando junto con el ejercicio el empleo de conocimientos de educación postural y actividades de relajación como medio de conocimiento personal y recurso de compensaciones de tensiones y desequilibrios y adoptando actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de los corporal, al género y a la diversidad sexual, y comportamientos que pongan en riesgo la salud contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1
1.5.- Adoptar de manera responsable y autónoma las medidas necesarias para prevenir lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física reconociendo las posibles situaciones de riesgo para actuar de forma preventiva y saber actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes suministrando medidas específicas de primeros auxilios.	1
1.6.- Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	1
1.7.- Mostrar esfuerzo e interés por conseguir una vida activa y saludable participando y comprometiéndose con los objetivos planteados evidenciando responsabilidad en sus acciones, capacidad de trabajo, previsión en su realización, así como autoexigencia en la ejecución y respeto a los demás, al material y las instalaciones.	1
2.- Adaptar, 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.- Elaborar y llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
2.2.- Dominar los elementos básicos de táctica colectiva de ataque y defensa, aplicando las habilidades específicas para variar la repuesta de actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, reflexionando y adaptando la solución más adecuada a las diversas situaciones planteadas en los procesos de percepción, decisión y ejecución eficaz y eficientemente, adecuándose a las demandas motrices de compañeros, oponentes (si lo hubiera) y a la lógica interna, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas, recreativas y tradicionales).	1
2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, ajustando la realización de las habilidades específicas de manera eficiente, eficaz y creativas, en situaciones motrices individuales, de oposición, de colaboración, oposición o colaboración-oposición, en contextos lúdicos, juegos modificados y actividades deportivas (convencionales, alternativas y tradicionales), transferibles a su espacio vivencial.	1
2.4.- Conocer aspectos más complejos sobre fundamentos técnicos, sistemas tácticos, 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 la realización actividades motrices variadas, mostrando una actitud de esfuerzo, asumiendo responsabilidades en su organización y llevándolas a cabo de manera ética, identificando las prácticas antideportivas, evitando la competición desmedida y actuando conforme a las reglas, con deportividad y respeto en el rol participante, espectador u otros.	1
3.2.- Cooperar y colaborar en la práctica, en la exposición y en la creación, de diferentes situaciones, producciones y proyectos motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando activamente y con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	1
3.3.- Relacionarse, comunicarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo y respeto en la resolución de conflictos y ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y mostrando una actitud crítica, un compromiso activo, e interviniendo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	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.- Conocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz propia, la tradicional o de otros lugares del mundo, practicando y vivenciando bailes y deportes alternativos reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural, analizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y siendo críticos con los aspectos implícitos de estos.	1
4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género o capacidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	1
4.3.- Crear y representar de forma autónoma, espontánea, desinhibida, creativa y con calidad artística, composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento expresando, comunicando ideas, sentimientos, vivencias y emociones aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales conociendo y manejando técnicas expresivas específicas diversas.	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.	

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
5.1.- Participar 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 realizar las diferentes posibilidades de actividades físicas que ofrecen los diferentes entornos naturales (orientación, escalada, BTT, ski...) conociendo y minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes y críticos de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	1
5.3.- Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural, y urbano, asumiendo responsabilidades ante el entorno, poniendo en práctica las habilidades técnicas específicas y aplicando normas de seguridad individual y colectiva.	1

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

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

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