

# **PROGRAMACIÓN DOCENTE**

## **EDUCACIÓN FÍSICA 4º DE LA ESO**



**DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2024-2025**



<b>1º TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN.....</b>	<b>PÁGINA 2</b>
<b>2º ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTROS APRENDIZAJE DEL ALUMNADO.....</b>	<b>PÁGINA 2</b>
<b>3º INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO.....</b>	<b>PÁGINA 21</b>
<b>4º MEDIDAS DE REFUERZO Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO.....</b>	<b>PÁGINA 23</b>
<b>5º PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA.....</b>	<b>PÁGINA 25</b>
<b>6º METODOLOGÍA.....</b>	<b>PÁGINA 25</b>
<b>7º CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA.....</b>	<b>PÁGINA 27</b>
<b>8º ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....</b>	<b>PÁGINA 27</b>
<b>9º RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS.....</b>	<b>PÁGINA 27</b>
<b>10º INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.....</b>	<b>PÁGINA 28</b>

### 1º TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

4º DE LA ESO		
PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
UNIDAD 1: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	UNIDAD 5: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO SISTEMAS DE ENTRNAMIENTO DE LA FUERZA	UNIDAD 9: ORGANIZACIÓN DE TORNEOS BÁDMINTON
UNIDAD 2: COREOGRAFÍAS	UNIDAD 6: PREVENCIÓN DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS	UNIDAD 10: DEPORTES TRADICIONALES ASTURIANOS, CUATREADA
UNIDAD 3: DEPORTES ALTERNATIVOS, ULTIMATE	UNIDAD 7: COLPBOL	UNIDAD 11: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.
UNIDAD 4: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	UNIDAD 8: TAG-RUGBY	

### 2º ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTROS APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Se detalla a continuación los cuadros de coherencia curricular en los que se especifican:

1ª COLUMNA: competencias específicas, que según las charlas online Educastur constituyen el segundo nivel de coherencia curricular.

2ª COLUMNA: criterios de evaluación, que constituyen el referente específico para la evaluación del alumnado.

3ª COLUMNA: los descriptores del perfil de salida, asociados a las correspondientes competencias específicas trabajadas.

DEBAJO DE TODO ELLO: los saberes básicos movilizados. Como podrá verificarse se ha tratado de movilizar el mayor número de bloques de saberes básicos posible, tal como se destaca en el Anexo III del decreto 59 (currículo de la ESO): Los saberes básicos, que deben pertenecer a diferentes bloques para fomentar un aprendizaje competencial, movilizados en las diferentes tareas o actividades significativas diseñadas.

ACLARACIÓN SOBRE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN TRABAJADOS: debemos tener en cuenta que la programación es un documento “vivo”, que se ajusta y adapta a las necesidades de cada grupo, de cada contexto (a veces tenemos numerosas coincidencias de grupos que puede hacer que tengamos que modificar actividades, evaluación, etc.). Es por ello que **los criterios trabajados en cada cuadro de coherencia curricular se ha de considerar como una referencia que puede cambiar.**

De cara a la calificación, **serán los criterios de calificación compartidos con el alumnado los que se han de tomar como referencia última a la hora de la nota**, la calificación, dado que todos los criterios valen lo mismo, y las evidencias de aprendizaje recogidas servirán para poner la nota de dichos criterios (cada evidencia de aprendizaje vendrá asociada a un instrumento de evaluación, que se compartirá con el alumnado).



UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA		
COMPETENCIAS ESP.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p>Competencias específica 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.</p> <p>Competencia específica 4. Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que</p>	<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando</p>



<p>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.</p>	<p>pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	<p>críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
---	---	---

### SABERES BÁSICOS

#### BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos

A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.



**BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

**BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES**

- D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.
- D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2 COREOGRAFÍAS**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
Competencia específica 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	2.1 Desarrollar 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.	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes. CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor. CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de



<p>físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Competencia específica 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.</p> <p>Competencia específica 4. 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</p>	<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando 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.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de</p>	<p>prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p>
--	---	--



<p>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.</p>	<p>diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
---	---	---

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

**BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES**

D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3 DEPORTES ALTERNATIVOS, ULTIMATE**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p>Competencia específica 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</p>	<p>2.1 Desarrollar 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.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y</p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de</p>



<p>físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Competencia específica 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.</p>	<p>ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando 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.</p>	<p>planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>
---	--	---

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.



C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p>Competencias específica 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.</p>	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>
<b>SABERES BÁSICOS</b>		
BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE		



A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos

A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA**

COMPETENCIAS ESP.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p>Competencias específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente las 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.</p> <p>Competencia específica 4. Analizar y</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de</p>	<p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>



<p>valorar distintas manifestaciones de la cultura 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.</p>	<p>emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	<p>CC2. Analiza y asume fundamentamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial. CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia. CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística. CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan. CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa. CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>
--	--	--

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE**

A.4. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades



cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

A.5. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos

A.6. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

#### BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

B.6. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

B.7. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

B.8. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

B.9. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

B.10. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.

#### BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

#### BLOQUE D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

D.3. Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.

D.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: PREVENCIÓN DE LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS

COMPETENCIAS ESP.	CRITERIOS DE EVA.	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<b>Competencias específica 1.</b> Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.  STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis



<p>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.</p>	<p>de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p>
--	--	---

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

B.5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad. B.6. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

**BLOQUE F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.**

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.  
F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.  
F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.

**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 COLPBOL**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo,	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la



<p>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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Competencia específica 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</p>	<p>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.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la</p>	<p>información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier</p>
---	--	---



espacios en los que se participa.	gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	tipo de discriminación o violencia.
-----------------------------------	---	-------------------------------------

### SABERES BÁSICOS

#### BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8 TAG-RUGBY

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p>Competencia específica 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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Competencia específica 3. Compartir</p>	<p>2.1 Desarrollar 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.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera</p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de</p>



<p>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.</p>	<p>eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando 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.</p>	<p>derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p>
--	---	--

**SABERES BÁSICOS**

**BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES**

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

**UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9 ORGANIZACIÓN DE TORNEOS BÁDMINTON**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
Competencia específica 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo,	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la



<p>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, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>Competencia específica 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</p>	<p>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.</p> <p>2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la</p>	<p>información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier</p>
---	--	---



espacios en los que se participa.	gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	tipo de discriminación o violencia.
-----------------------------------	---	-------------------------------------

### SABERES BÁSICOS

#### BLOQUE C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 10 DEPORTES TRADICIONALES ASTURIANOS, CUATREADA

COMPETENCIAS ESP.	CRITERIOS DE EVA.	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p><b>Competencia específica 4.</b> 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,</p>	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-</p>	<p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y</p>



contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	políticos.	culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.
--	------------	--

### SABERES BÁSICOS

#### BLOQUE E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes asturianos como seña de identidad cultural.

E.4. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

### UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 11 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA
<p><b>Competencia específica 5.</b> 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.</p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes 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.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodpendencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p> <p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.</p>

### SABERES BÁSICOS

#### BLOQUE F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.



- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del principado de Asturias.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN TRANSVERSALES A TODO EL CURSO

Algunos de los criterios de evaluación tendrán **un carácter transversal a todo el curso**. Se compartirá con el alumnado la rúbrica en la cual vendrán recogidos dichos criterios, **para que sean conscientes de que se comprueban diariamente**. Estos criterios se valorarán a través de una observación sistemática diaria, tomando anotaciones sobre el cambio de camiseta, respeto a las dinámicas básicas de clase, dirigir el calentamiento a sus compañeros/as, ayudar a recoger el material, dosificar el esfuerzo en las distintas actividades, implicarse en las dinámicas de la clase, etc.

### 3º INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

#### 3.1. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

En el cuadro que sigue, se puede ver la interrelación entre

- **LAS EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE** que podrán recogerse para valorar los criterios;
- **LOS PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:** cómo recogemos la información durante el proceso de evaluación); y
- **LOS POSIBLES INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN** que podrán emplearse para recoger la información, los cuales serán variados: "(...) Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje (...)" (ARTÍCULO 40, EVALUACIÓN DEL ALUMNADO, DECRETO 59/2022).

Se proporcionará al alumnado los correspondientes instrumentos de evaluación, de forma que sabrán cómo serán evaluados y calificados durante el curso. El TEAMS servirá como referencia de todos los instrumentos de evaluación, apuntes, avisos de exámenes, etc., de tal forma que habrá una comunicación fluida y el alumnado sabrá lo que tiene que lograr para conseguir buenas notas (Daryl Siedentop, 1998, Aprender a enseñar la Educación Física).

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p><b>EVIDENCIA DESEMPEÑOS:</b> prueba de dominio técnico de un deporte; test de condición física; creación de una coreografía; exposiciones orales sobre una temática concreta.</p> <p><b>EVIDENCIA PROCESOS:</b> Acciones observables día a día en el alumnado (higiene, trabajo diario en clase, respeto a las normas básicas de convivencia para facilitar el trabajo a los compañeros/as, etc.).</p> <p><b>PRODUCTOS:</b> Trabajos escritos; Power point; Fichas a completar; Video tutoriales;</p> <p><b>RESPUESTAS:</b> Orales (en clase, a preguntas formuladas sobre diversos aspectos de la materia) Escritas (exámenes escritos, cuestionarios orales, Forms, etc.).</p>	<p><b>OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA</b> Se verifica día a día lo que el alumno/a hace, dice, trabaja, adquiere, etc., de lo cual obtendrá una nota.</p> <p><b>ANÁLISIS DE LAS PRODUCCIONES:</b> Se valora lo realizado por el alumno/a en el Trabajo escrito, Power point, Fichas, Vídeotutoriales, etc.</p> <p><b>ANÁLISIS DE DESEMPEÑOS:</b> Se valora lo realizado por el alumno tanto a nivel cuantitativo (cuánto corre, salta, etc.); como cualitativo (calidad de los gestos técnicos, de la exposición oral de un trabajo, etc.). También en una exposición oral.</p> <p><b>ANÁLISIS DE RESPUESTAS:</b> Normalmente en exámenes, o en preguntas realizadas en clase.</p>	<p>ESCALAS DE VALORACIÓN O ESTIMACIÓN</p> <p>LISTAS DE CONTROL O DE COTEJO</p> <p>REGISTRO ANECDÓTICO</p> <p>RÚBRICAS DE EVALUACIÓN</p> <p>PREGUNTAS ABIERTAS/CERRADAS</p> <p>CUESTIONES DE VERDADERO/FALSO</p> <p>ANÁLISIS DE TABLAS</p>

### 3.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

CRITERIO DE EVALUACIÓN (ABREV.)	PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN
1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física	5,88%
1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de (...).	5,88%
1.3. (...) prevención de lesiones antes, durante y después (...).	5,88%
1.4. protocolos de intervención ante emergencias	5,88%
1.5. estereotipos sociales.	5,88%
1.6. recursos y aplicaciones digitales	5,88%
2.1. Desarrollar proyectos motores	5,88%
2.2. habilidades para la adaptación.	5,88%
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear	5,88%
3.1. Practicar y participar activamente (...).	5,88%
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes prod. (...)	5,88%
3.3. habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos	5,88%
4.1. modalidades relacionadas con la cultura propia (...).	5,88%
4.2. actitudes comprometidas y conscientes.	5,88%
4.3. composiciones individuales o colectivas (...).	5,88%
5.1. actividades físico-deportivas en entornos naturales,	5,88%
5.2. diseñar y organizar (...) medio natural y urbano.	5,88%

Para cada criterio de evaluación se calculará una nota, la cual saldrá de la media de las evidencias de aprendizaje que se recogen para dicho criterio. Dicha evidencia de aprendizaje será recogida a través de un procedimiento de evaluación (cómo se recoge la información por parte del profesor/a); y la nota de dicha evidencia vendrá recogida en un instrumento de evaluación que se compartirá con el alumno/a para que comprenda de dónde sale la nota. Todas las notas serán calculadas de 0 a 10.

#### 3.2.1. RELACIÓN DE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE CADA EVALUACIÓN.

Para cada criterio de evaluación se calculará la calificación, con una nota de 0 a 10. La calificación informativa del trimestre se obtendrá a través de la media ponderada de los criterios trabajados hasta el momento, de tal forma que será una evaluación continua (en el primer trimestre, media de los criterios trabajados hasta la 1ª evaluación; en la segunda evaluación, media de los criterios trabajados en el 1º y en el 2º trimestre).

#### 3.2.2. CÁLCULO DE LA CALIFICACIÓN FINAL

Se calculará la calificación de cada criterio de evaluación tal y como se explica en el punto 3.2. Las evidencias recogidas para cada criterio de evaluación contribuirán a la calificación del mismo. Se llevará a cabo una media ponderada de los criterios, valiendo todos lo mismo (5,88%). De cada criterio habrá una nota sobre 10, y al final del curso se llevará a cabo una media de todos los criterios trabajados.

#### 3.2.3. MEDIDAS ANTE LA IMPOSIBILIDAD DE APLICACIÓN DE LA EVALUACIÓN CONTINUA.

**Información por TEAMS.** Se informará al alumnado de las fechas en las que tendrá que asistir a las pruebas y/o exámenes, para poder evaluar aquellos criterios que no ha sido posible evaluar de forma continua.

#### 4º MEDIDAS DE REFUERZO Y DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO

##### 4.1. ACTUACIONES PARA LA ATENCIÓN A LA DIFERENCIA EN EL MARCO DEL DISEÑO UNIVERSAL PARA EL APRENDIZAJE.

4.1.1. Estrategias para proporcionar múltiples formas de compromiso en el alumnado (captar el interés, mantener el esfuerzo y la persistencia y promover la autorregulación).

###### PROPORCIONAR OPCIONES PARA CAPTAR EL INTERÉS

Optimizar la elección individual y la autonomía: permitirles escoger la temática a trabajar en la unidad DE COREOGRAFÍAS.

Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad: hacer cuestionarios orales en clase sobre ciertos contenidos o aspectos de la materia trabajada, por ejemplo en ORGANIZACIÓN DE TORNEOS: BÁDMINTON, preguntas sobre cancha dividida impartido en primero de la ESO.

Minimizar la sensación de inseguridad y las distracciones: en COREOGRAFÍAS, fundamental el trabajo de seguridad, en lo cual se incidirá continuamente a fin de evitar potenciales accidentes al entrar en comba.

###### PROPORCIONAR OPCIONES PARA MANTENER EL ESFUERZO Y LA PERSISTENCIA

Resaltar la relevancia de las metas y los objetivos: en SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO, cuando consigo una serie, puedo pasar al siguiente escalón de dificultad en resistencia.

Variar los niveles de desafío y apoyo: en COREOGRAFÍAS, si algo nos sale, podemos pasar a lo siguiente.

Fomentar la colaboración y la comunidad: en COREOGRAFÍAS, continuamente deben cooperar dentro del grupo. Por no hablar de los PRIMEROS AUXILIOS.

Proporcionar una retroalimentación orientada: se les dará correcciones con mucha frecuencia en los distintos gestos técnicos trabajados (COLPBOL, BÁDMINTON, RUGBY, ETC.).

###### PROPORCIONAR OPCIONES PARA LA AUTORREGULACIÓN

Promover expectativas y creencias que optimicen la motivación: permitirles escoger su propia música durante el trabajo de resistencia (que traigan sus cascos); o hacer sus propias coreografías en combas.

Facilitar niveles graduados de apoyo para imitar habilidades y estrategias: incidir en su posición durante los ejercicios de fuerza en la unidad DE CONDICIÓN FÍSICA.

Desarrollar la autoevaluación y la reflexión: autoevaluación en las distintas situaciones de aprendizaje.

4.1.2. Estrategias para proporcionar múltiples formas de representación (Proporcionar opciones para la percepción, para el lenguaje y los símbolos y para la comprensión).

###### PROPORCIONAR DIFERENTES OPCIONES PARA PERCIBIR LA INFORMACIÓN

Opciones que permitan modificar y personalizar la presentación de la información: el alumnado utilizará distintos formatos para demostrar lo que han aprendido (FORMS, POWER POINT, RESPUESTAS EN CLASE, ETC.).

Ofrecer alternativas para la información auditiva: recibirán la información a través de explicaciones pero también a través de Tutoriales, la evaluación entre iguales, etc.

Ofrecer alternativas para la información visual: en todas las unidades de programación en las que hay gestos técnicos a trabajar, nos colocaremos desde distintas posiciones para que todos me vean en las demostraciones.

###### PROPORCIONAR MÚLTIPLES OPCIONES PARA EL LENGUAJE Y LOS SÍMBOLOS

Definir el vocabulario y los símbolos: en ciertas unidades de programación se desarrollarán contenidos que necesitarán ser aclarados con frecuencia por ser novedosos (PRIMEROS AUXILIOS).

Ilustrar las ideas principales a través de múltiples medios: se emplearán en momentos determinados vídeos, el profesor/a como modelo (demostraciones), claves técnicas, etc.

#### **PROPORCIONAR OPCIONES PARA LA COMPRENSIÓN**

Activar los conocimientos previos: se repasarán los conceptos más importantes de una clase a la otra. Todo lo visto sobre los PRIMEROS AUXILIOS de cursos anteriores, se recapitulará.

Destacar patrones, características fundamentales, ideas principales y relaciones entre ellas.

Guiar el procesamiento de la información, la visualización y la manipulación: a la hora de hacer los gestos técnicos, algunos de ellos necesitarán un correcto “desglose” para facilitar su asimilación (COLPBOL, RUGBY).

4.1.3. Estrategias para proporcionar múltiples formas de Acción y Expresión (proporcionar opciones para la acción física, para la expresión y la comunicación y para la función ejecutiva).

#### **PROPORCIONAR MÚLTIPLES MEDIOS FÍSICOS DE ACCIÓN**

Proporcionar varios métodos de respuesta: presentarán la información con diferentes formatos, como power point, una prueba escrita, cuestionarios, etc.

Ofrecer diferentes posibilidades para interactuar con los materiales.

Integrar el acceso a herramientas y tecnologías de asistencia: tendrán distintos recursos para la elaboración de sus producciones.

#### **PROPORCIONAR OPCIONES PARA LA EXPRESIÓN Y HACER FLUIDA LA COMUNICACIÓN**

Utilizar múltiples formas o medios de comunicación: EL TEAMS, el chat privado de TEAMS, correo electrónico (a nivel general); y en clase a través de claves técnicas en la pizarra; feedback oral con correcciones, etc.

Incorporar niveles graduados de apoyo en los procesos de aprendizaje: para cada unidad de programación podrá incorporarse distintos niveles de dificultad de las tareas.

#### **PROPORCIONAR OPCIONES PARA LAS FUNCIONES EJECUTIVAS**

Guiar el establecimiento de metas adecuadas: test de condición física.

Mejorar la capacidad para hacer un seguimiento de los avances: se les irá diciendo las calificaciones obtenidas unidad a unidad; trimestre a trimestre, diciéndoles dónde pueden mejorar. Al final de cada trimestre se hace un estudio alumno por alumno en forma de CALIFICACIÓN DIALOGADA.

### **4.2. ACTUACIONES PARA CONCRETAR LAS MEDIDAS RECOGIDAS EN EL PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL IES.**

#### **4.2.1. Medidas de refuerzo cuando el progreso de un alumno/a no sea el adecuado.**

En el proceso de evaluación continua, si el progreso de un alumno o alumna no es el adecuado se establecerán medidas de refuerzo educativo que se adoptarán tan pronto como se detecten las dificultades, estando dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo. Se les proporcionará para ello un plan de refuerzo y/o recuperación, informando a las familias vía Tokapp o por TEAMS.

#### **4.2.2. ACI significativa**

La escolarización del alumnado que presenta necesidades educativas especiales se regirá por los principios de la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo, para lo que podrán adaptarse la programación, los materiales y los instrumentos, y en su caso, los tiempos y apoyos que aseguren una correcta evaluación de este alumnado.



#### 4.2.3. Docencia compartida.

En cuarto de la ESO tenemos docencias compartidas, las cuales suponen:

- ❖ Un importante apoyo a nivel organizativo, especialmente en determinados contenidos, de cara al traslado del material;
- ❖ A nivel de Feedback al alumnado, habiendo mucho más al estar dos profesores/as.
- ❖ A nivel de evaluación, dado que el profesor "titular" puede estar más pendiente de este aspecto.

#### 4.2.4. Alumnado de inmersión lingüística

Se establecerán medidas diversas en el caso de este alumnado, entre las que se encuentran:

- ❖ Buscar compañeros/as que tengan una influencia positiva sobre este alumnado, para que se sienta cómodo en las dinámicas de clase.
- ❖ Estar pendiente de si comprende las instrucciones con frecuencia.
- ❖ Comunicarnos con orientación pidiéndoles asesoramiento.

#### 4.2.5. Atención al alumnado con altas capacidades.

Se tratará de utilizar la metodología adecuada para potenciar la actuación de este tipo de alumnado, así como actividades de ampliación en aquellas partes de la materia donde el alumnado destaque positivamente.

#### 4.2.6. Plan Específico Personalizado (REPETIDORES).

En el TEAMS tenemos disponibles los PEP (Planes Específicos Personalizados para el alumnado repetidor), los cuales tendremos como referencia durante el curso, respecto a todas aquellas orientaciones que son propuestas por el profesor/a que le dio clase el curso pasado.

### 5º PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA.

Cuando el alumnado promociona de curso sin haber aprobado la materia, se le proporcionará un plan de actividades de recuperación que irá completando trimestre a trimestre, relativas a las evaluaciones del curso pasado. Además, se tendrá en cuenta el progreso en el curso actual, en aquellos criterios de evaluación que se comprueban diariamente (se aclarará al alumnado cuáles serán dichos criterios).

## 6º METODOLOGÍA

Para el punto de metodología bajaremos escalón a escalón, desde la concreción de aspectos del centro a lo más específico de nuestra materia, puesto que la Educación Física, por su vocación de EDUCACIÓN EN MOVIMIENTO, requiere de un planteamiento más específico. Me centraré en aquellos aspectos más directamente implicados:

### 6.1. CONCRECIÓN DEL CURRÍCULO:

- ❖ Utilizar una metodología activa, diversa y participativa combinando y alternando distintos tipos de actividades y de agrupamientos que potencien diferentes habilidades y modos de relación, variando la dinámica de trabajo en el aula: gran grupo, parejas, individuales, fomentando siempre la cooperación e interacción entre iguales. Se evitará seguir un proceso de enseñanza y aprendizaje de carácter exclusivamente unidireccional del profesor hacia el alumnado. En la relación docente- alumno primará la interacción. **Se puede ver en recursos como el aprendizaje cooperativo o la evaluación entre iguales.**
- ❖ Contemplar diferentes formas de aprendizaje (deductivas e inductivas, verbales e icónicas...), de ritmos, de ideas y experiencias, de estilos de relación... asegurando espacios de protagonismo para todos. **EN LA UNIDAD de COREOGRAFÍAS, COMBAS, todos/as tendrán su protagonismo a la hora de hacer sus propias producciones.**



- ❖ Crear en el aula un ambiente de diálogo, confianza, respeto, seguridad y afecto. **En primeros auxilios esto es especialmente importante al necesitar aclarar dudas sobre una temática muy específica.**
- ❖ Desarrollar métodos de trabajo globalizadores, por proyectos, que supongan diferentes formas de integrarse en la actividad del aula. **Si la piedra angular de los proyectos son las producciones finales, en varias unidades de programación y distintas situaciones de aprendizaje se propone al alumnado diferentes actividades a través de las cuales llegamos a dichos productos finales (murales, coreografías).**
- ❖ Las enseñanzas tratarán de ser útiles, adaptadas al entorno inmediato del alumnado, de forma que permitan transferir los conocimientos y destrezas adquiridas a nuevas situaciones. Se priorizará el uso social de los aprendizajes, fomentando los proyectos de Aprendizaje y Servicio.
- ❖ La selección de saberes básicos en las materias irá de lo conocido a lo desconocido, de lo simple a lo complejo, de lo particular a lo general, de lo más concreto y manipulativo a lo abstracto, mediante un proceso gradual con el fin de adquirir el dominio de las Competencias del Currículo, diseñando actividades de aprendizaje que permitan al alumnado avanzar hacia el dominio de más de una competencia al mismo tiempo. **Esto puede verse en los deportes practicados, en los que se pasa de una enseñanza más directiva (no reñida con formas jugadas para el aprendizaje de gestos técnicos) a una enseñanza más basada en el descubrimiento, a través de las competiciones, y en las que la aplicación de lo aprendido se hace más compleja por la presencia de jugadores/as contrarios/as (torneos de bádminton; torneos de baloncesto 3vs3; torneos de cuatreada).**

## 6.2. CONCEPTOS DE METODOLOGÍA ESPECÍFICOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

La enseñanza basada en la Reproducción de Modelos (imitación, en adelante EbR) con estilos de enseñanza más directivos; o una enseñanza basada en el Descubrimiento (en adelante EbD), se sustentará sobre la reflexión acerca de variables presentes en nuestra materia, que serán destacadas a continuación:

### 6.2.3. VARIABLES RELACIONADAS CON EL ALUMNADO

VARIABLE	REPERCUSIONES EN LAS CLASES/EJEMPLOS POR UDD
El nivel de Condición Física	Llevar a cabo los gestos técnicos al inicio de la clase, para que no automaticen el error por fatiga; a modo de ejemplo, EN COLPBOL.
El interés por el aprendizaje	Muchos alumnos muestran poca predisposición hacia LOS CONTENIDOS EXPRESIVOS, razón por la cual la EbR en las 2/3 primeras clases será prioritaria, EN LA UNIDAD DE COREOGRAFÍAS: es muy necesario.
Momento del día e incidentes previos en otras asignaturas.	Cuando el alumnado viene a primera hora (muchos adormilados) o a última (nerviosos y con ganas de marchar) invita más a la EbR.

### 6.2.4. VARIABLES RELACIONADAS CON EL CONTENIDO

VARIABLE	REPERCUSIONES EN LAS CLASES/EJEMPLOS POR UDD
Seguridad	Innegociable. En la unidad de COREOGRAFÍAS, al inicio se basa toda la clase en una Enseñanza Basada en la Reproducción (normas de seguridad al entrar en la comba).
Nuevos conceptos	Saber cómo se tienen que tomar el pulso, es uno de tantos ejemplos sobre cómo es necesaria la enseñanza basada en la reproducción de modelos.

Tareas técnicas	El aprendizaje de gestos técnicos (EbR) previo a las formas jugadas (EbD) será necesario para evitar que el alumnado se sienta incompetente en el juego.
Habilidades expresivas	Después de aprender aspectos básicos de tecnificación, podemos combinarlos como queramos a la hora de hacer COREOGRAFÍAS, aplicando nuestro toque personal (EbD).
Táctica	Nadie puede enseñarles por reproducción de modelos la mejor secuencia de golpes en BÁDMINTON para lograr el punto.

### 6.3. PROTOCOLO DE CAMBIO DE ENSEÑANZA PRESENCIAL A MODALIDAD A DISTANCIA

Al inicio de curso, se llevará a cabo una tarea sencilla para obtener feedback del alumnado a través del TEAMS. Con esto se pretende verificar que todo el alumnado tiene acceso a dicha plataforma, de forma que puedan cambiar a una enseñanza a distancia en caso de confinamiento. Esta tarea sencilla permitirá comprobar quién/quienes tienen dificultades para acceder al TEAMS.

### 6.4. EMPLEO DE DISPOSITIVOS DIGITALES EN EDUCACIÓN FÍSICA

En el caso de unidades de programación muy concretas, se permitirá al alumnado el uso de dispositivos digitales (sus móviles/smartphones). Dicha herramienta puede ser útil cuando se hace con propósitos estrictamente educativos y pedagógicos y bajo la supervisión del profesor/a: feedback en vídeo, música para sus coreografías, fotografías para hacer sus power point en Acroescalada, etc.

### 7º CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA

PLAN/PROGRAMA	APLICACIÓN A TRAVÉS DE LA MATERIA
PLAN INTEGRAL DE CONVIVENCIA	A través de distintas actividades de carácter cooperativo puede verse el sociograma en movimiento que se crea en la materia, con lo cual podemos establecer actuaciones a distintos niveles, previniendo posibles conflictos en la unidad de COREOGRAFÍAS, en la que tienen que hacer figuras grupales, etc.). También a la hora de hacer grupos.
PROGRAMA DE DIGITALIZACIÓN	A través de la entrega de diversas actividades en TEAMS, uso del 365, etc.
PLEI	En la misma línea que el programa de digitalización, a través del PLEI se pretende instar al alumnado a investigar, a leer, a documentarse sobre distintas temáticas. Se pide al alumnado en cuarto de la ESO que accedan a apuntes para poder hacer ciertas tareas.
SOSTENIBILIDAD Y SALUD	A través de este programa se pretende concienciar al alumnado en material de salud: uso adecuado de las mochilas, alimentación saludable, evitar el sedentarismo, etc.
PROYECTO INTERDISCIPLINAR DE CURSO: PREMIOS PRINCESA DE ASTURIAS.	Desde el departamento de Educación Física, tratamos de dar visibilidad a los deportistas premiados en el curso actual en los PREMIOS PRINCESA DE ASTURIAS.

### 8º ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Para este curso escolar tenemos programada la siguiente actividad extraescolar en 4º de la ESO: SEMANA BLANCA EN ANDORRA, a mediados de enero.

### 9º RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

Además de seguir las pautas recogidas en la concreción curricular, se ha de tener en cuenta que la materia de Educación Física tiene una "lógica" de educación en movimiento que requiere de un material



específico y, por ello, una clasificación concreta de cara a estos:

### 9.1. RECURSOS HUMANOS:

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN** (en Educación Física podemos recoger información muy valiosa sobre si el alumno está integrado en clase, sobre si lo está pasando mal por algún motivo, los grupos de amigos y amigas, etc. Recordemos que están en continuo movimiento, y por ello la información de índole afectiva y emocional siempre está más “palpable” o visible).

**EQUIPO DOCENTE:** a través del TEAMS estamos pendientes del seguimiento del alumnado de 4º de la ESO cuando los tutores/as piden información.

**9.2. INSTALACIONES:** pistas polideportivas y canchas exteriores, así como los patios de columnas donde tenemos las mesas de tenis de mesa, en los que frecuentemente necesitamos desarrollar diversos contenidos.

### 9.3. RECURSOS MATERIALES:

FUNGIBLES: sables espuma, volantes de bádmiton, etc.

NO FUNGIBLES: gran material como las espalderas, las colchonetas, los bancos suecos, etc.

PIZARRA. Para la explicación de ciertos contenidos

### 9.4. MATERIALES CURRICULARES:

FICHAS: en su mayoría colgados en el TEAMS.

### 9.5. RECURSOS AUDIOVISUALES

COMUNICACIÓN: teams, 365, TokApp school, etc.

EVALUACIÓN: sauce, Microsoft forms, etc.

## 10º INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

INDICADORES DE LOGRO	GRADO DE SATISFACCIÓN	PROPUESTAS DE MEJORA
<b>1. UNIDADES DE APRENDIZAJE</b>		
Temporalización y planificación		
Distribución de las unidades de programación por trimestres		
Se realiza la unidad de programación teniendo en cuenta la programación de aula y la temporalización propuesta.		
Se proporciona al alumnado y las familias información suficiente sobre la Programación.		
<b>2. EVALUACIÓN DE LA PLANIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>		
El contexto para las situaciones de aprendizaje es el adecuado		
La situación de aprendizaje se ha elaborado teniendo como referencia las características		



del grupo		
La secuenciación didáctica es adecuada.		
Se han planificado distintos tipos de actividades.		
<b>3. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>		
Los instrumentos de evaluación son variados y ajustados a los criterios de evaluación.		
Los instrumentos de evaluación han sido adaptados a las características del alumnado.		
<b>4. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS</b>		
Los principios y pautas DUA han sido aplicadas en el desarrollo de las situaciones de aprendizaje		
El análisis, la coordinación y la eficiencia de las medidas de atención a la diversidad contribuye al logro de los objetivos y competencias por los grupos-clase.		
<b>5. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS</b>		
Los materiales y recursos didácticos son variados		
Los materiales y recursos didácticos son suficientes		
<b>6. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA</b>		
La programación contribuye al PLEI del centro.		
La programación contribuye a los proyectos interdisciplinares		

EL DEPARTAMENTO DIDÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A 9 DE OCTUBRE DE 2024