

1	Unidad de Programación: CREA TU PROPIO GIMNASIO		1ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.		
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.SB2	Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.		
	1.EFI.B3.SB5	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.		
	1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).		
	1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		25	
	1.EFI.CE1.CR1	Planificar, elaborar y poner en práctica, de manera autónoma, un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR4	Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida	10	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR5	Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales	5	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad		10	
	1.EFI.CE5.CR1	Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	50	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad, derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes	50	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: SUPER BOWL	2ª Evaluación
	Saberes básicos: 1.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 1.EFI.B3.SB2 Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas. 1.EFI.B3.SB4 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, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. 1.EFI.B3.SB6 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. 1.EFI.B3.SB7 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. 1.EFI.B4.SB1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. 1.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. 1.EFI.B4.SB3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares). 1.EFI.B4.SB4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. 1.EFI.B4.SB5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas). 1.EFI.B5.SB1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. 1.EFI.B5.SB2 Técnicas específicas de expresión corporal. 1.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva. 1.EFI.B5.SB4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. 1.EFI.B5.SB5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación. 1.EFI.B5.SB6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos	25
1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	40 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR2	Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	40 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	20 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia	20
1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	40 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso	30 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	30 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	% Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten	20
1.EFI.CE4.CR1	Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria	30 MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE4.CR2	Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad	70 MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		25	
	1.EFI.CE1.CR2	Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene, durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales	40	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: APRENDIZAJE SERVICIO		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.		
	1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).		
	1.EFI.B6.SB1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.		
	1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.		
	1.EFI.B6.SB4	Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).		
	1.EFI.B6.SB7	Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.		
	1.EFI.B6.SB8	Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.		
	1.EFI.B6.SB9	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso	30	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	30	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: SUPERLIGA BCBD		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.SB2	Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.		
	1.EFI.B3.SB4	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, así como reajuste de la propia intervención, para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.		
	1.EFI.B3.SB6	Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.		
	1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.		
	1.EFI.B4.SB1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.		
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.		
	1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).		
	1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.		
	1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.		
	1.EFI.B5.SB6	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso, de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR2	Solucionar, de forma autónoma, situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando, de manera automática, procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos	20	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios, desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía, al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar, mostrando iniciativa, durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando, de forma coordinada, cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso	30	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, durante el desarrollo de diversas prácticas motrices, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, además de posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas	30	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.		
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).		
	1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		25	
	1.EFI.CE1.CR3	Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional	5	MEDIA PONDERADA



1. METODOLOGÍA

El planteamiento metodológico desarrollará una metodología activa en la que se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- El proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno desarrollará aspectos cognitivos, instrumentales y actitudinales que favorezcan un creciente aumento de su autonomía.
- El desarrollo de las situaciones de aprendizaje propuestas debe estar contextualizadas, teniendo un claro sentido y significado para el alumno.
- La función del profesor será la de organizar el proceso de aprendizaje, definiendo los objetivos, seleccionando las actividades y creando las situaciones de aprendizaje oportunas para que los alumnos construyan y enriquezcan sus conocimientos previos.
- Los planteamientos metodológicos deben ser coherentes con los instrumentos de evaluación que se empleen para evaluar los criterios de evaluación.
- Se implementarán distintas estrategias metodológicas dentro de todo su espectro atendiendo a las características del alumnado, el momento del proceso E-A y las competencias a alcanzar.

Todas estas consideraciones plantean una metodología fundamentada en los principios del Diseño Universal de aprendizaje (DUA).

1.1. Estrategias metodológicas

En el ámbito educativo es necesario dar respuesta a la diversidad del ser humano, para garantizar la equidad educativa, como para asegurar que a cada alumno se le proporcione una educación de calidad. De este modo nace el DUA, que se basa en tres principios que se corresponden con las tres redes cerebrales implicadas del aprendizaje (red de reconocimiento, redes estratégicas y redes afectivas):

Proveer múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje)

Proveer múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje)

Proveer múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje)

Cada alumno percibe y comprende la información de forma diferente.

Las características particulares de cada alumno le hacen actuar y expresarse de una forma concreta.

La importancia de la motivación y el componente emocional el aprendizaje del alumnado.

-Pauta 1: Proporcionar opciones para la percepción.

-Pauta 2: Proporcionar opciones para el lenguaje y el uso de símbolos.

-Pauta 3: Proporcionar opciones para la comprensión.

-Pauta 4: Proporcionar opciones para la acción física.

-Pauta 5: Proporcionar opciones para las habilidades expresivas y para la fluidez.

-Pauta 6: Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas.

-Pauta 7: Proporcionar opciones para suscitar interés.

-Pauta 8: Proporcionar opciones para sostener el esfuerzo y la constancia.

-Pauta 9: Proporcionar opciones para la autorregulación.

A continuación, expondremos los principales métodos, técnicas, estilos y estrategias que utilizaremos para la adquisición de las competencias específicas de nuestra asignatura:

- Métodos Deductivos: que operan de lo general a lo particular. Se centra en el profesor y el papel del alumno es receptivo: asimilar, práctica, entrenar.
- Métodos inductivos: operan de lo particular a lo general. En nuestro ámbito, se relaciona con los procesos de experimentación de los alumnos. Se centra en el alumno, y su papel es espontáneo, activo, de búsqueda, investigación...Es un método basado en el Aprendizaje por ensayo-error.

Estos métodos se manifiestan en las siguientes técnicas (Mosston y Asworth, 1993):

- La técnica de instrucción directa: donde se da una conformidad cognitiva, sin cruzar el umbral del descubrimiento. Esta técnica es útil para la enseñanza de habilidades motrices específicas en medios estables.
- La técnica de enseñanza por indagación: donde da lugar una disonancia cognitiva, cruzando el umbral del descubrimiento. Esta opción metodológica establece una relación clara entre la actividad física y la cognitiva, y favorece el proceso emancipatorio del individuo, concediendo al alumno una capacidad de decisión significativa. Su principal acento está en el proceso más que en el resultado.

Cada una de las técnicas que antes señalamos se concreta en diferentes estilos (Delgado Noguera, 1991) que especifican el modelo de interacción profesor¿alumno:

· Estilos Basados en una Enseñanza Tradicional:

- Mando Directo
- Modificación del Mando Directo
- Asignación de Tareas

· Estilos que promueven la Individualización:

- Trabajo en Grupos: por Intereses y / o por Aptitudes
- Enseñanza Modular
- Programas Individuales
- Enseñanza Programada

· Estilos que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:

- Enseñanza Recíproca
- Grupos Reducidos
- Microenseñanza

· Estilos que fomentan la Socialización y la Interacción Social:

- Juego de Roles o Simulación
- Debate
- Cooperación
- Estilos que Implican Cognoscitivamente:
- Descubrimiento Guiado
- Resolución de Problemas: De Tareas Motrices y / o de Situaciones

También se plantean estrategias metodológicas que presentan una mayor coherencia con el enfoque por competencias que propone la legislación actual y que requieren una participación activa y colaborativa del alumnado. Dichas estrategias son:

- Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP).
- Aprendizaje Basado en Desafíos o Retos (ABR).
- Aprendizaje-Servicio (ApS).
- Modelo de Educación Deportiva (MED).
- Flipped Classroom.

Por último, nos referimos a las estrategias de enseñanza en educación física. Son aspectos que hacen referencia a la forma de presentar la tarea. Al respecto, y en función de las diferentes tareas de cada una de las Situaciones de Aprendizaje que hemos planteado, son dos los tipos de estrategias en la práctica:

- Global, con sus variantes, pura, con polarización de la atención y con modificación de la situación real.
- Analítico, con sus variantes, puro, secuencial, progresivo.

Además, y para la presentación de las tareas de E-A, nos basaremos en los canales de comunicación, principalmente el visual, el auditivo y el kinestésico-táctil. Así:

- **El canal visual:**
- Demostraciones: proporcionadas directamente por el profesor, por un alumno, etc.
- Ayuda visual: polarizando la atención del alumno en un determinado aspecto del movimiento de interés o dificultad en su asimilación.
- Medios auxiliares visuales: fundamentalmente basados en exposiciones gráficas de movimientos en la pizarra, infografías, vídeos y presentaciones (power point, Genially, Canva).
- **El canal auditivo:**
- Descripciones, para formar en el alumno una imagen mental clara.
- Explicaciones, para proporcionar al alumno razonamientos que justifiquen el porqué de la ejecución propuesta.
- **El canal kinestésico-táctil:**
- Ayuda manual, con motivo de dar seguridad en los movimientos.

Es importante recalcar la intención del departamento de Educación Física en establecer relaciones interdisciplinares con otras materias o asignaturas con el fin de evitar solapamientos en la exposición de saberes y pérdidas de tiempo innecesarias, favoreciendo la adquisición de las competencias clave de un modo global e integrador.

1.2. Agrupamientos

A la hora de diseñar situaciones de aprendizaje, es imprescindible planteamos qué tipo de organización del grupo-clase es la más eficaz para garantizar el proceso de E-A de nuestro alumnado. Para ello es necesario atender a factores como:

- Tamaño y cohesión del grupo.
- Homogeneidad.
- Tipo de tareas.
- Contenidos planteados.
- Motivación del alumnado.
- Limitaciones de las instalaciones y del material disponible.

Los agrupamientos se pueden organizar en función de quién determine la formación, de manera que puede ser el alumnado, dándoles posibilidad de elección, o por el profesorado con el fin de buscar resultados concretos.

Teniendo en cuenta el número de componentes de cada grupo, podemos atener a las siguientes opciones:

- Gran grupo: todos los alumnos participan simultáneamente en un mismo proceso de E-A.
- Grupos reducidos: el alumnado es dividido en grupos de trabajo teniendo en cuenta las posibilidades, necesidades e intereses de los mismos.
- Por parejas
- Individualmente: cada alumno trabaja de forma autónoma, realizando de forma individual su propia tarea.

En nuestro caso, siendo coherentes con la metodología activa planteada, propondremos la organización de cada grupo según su intencionalidad de la siguiente manera:

- Grupos que fomentan la individualización: agrupación flexible donde el alumnado se establece por subgrupos según intereses o niveles.
- Grupos participativos: se distribuyen en parejas y subgrupos.
- Socializadores: se forma subgrupos que fomenten las relaciones interpersonales entre el grupo.
- Cognitivos: los agrupamientos vienen determinados por las situaciones que plantee el docente, así como el contenido tratado.
- Creativos: dependerá del tipo de creación, siendo habitualmente mediante parejas y grupos reducidos.

1.3. Organización de espacios y tiempos

La organización de los tiempos se establecerá según lo dispuesto en el Decreto 82/2022, de 12 de julio en el Anexo IV, dotando de 2 horas semanales a la asignatura de Educación Física con una duración de 55 minutos cada una.

De forma específica, la sesión de Educación Física se dividirá generalmente en los siguientes apartados:

- Introducción de la sesión.
- Calentamiento o parte inicial.
- Parte principal.

- Vuelta a la calma.
- Reflexión sobre los saberes tratados en la sesión.

La utilización de cada una de las partes descritas anteriormente será flexible y dependerá de la situación de aprendizaje dada y del conjunto de saberes expuestos.

En este apartado resulta interesante el uso del tiempo de recreo como momento en el que proponer actividades al alumnado que sirvan para el aumento de tiempo de realización de actividad física organizada y así contribuir a los requerimientos que, sobre dicho apartado, pauta la Organización Mundial de la Salud.

En cuanto a la organización de espacios, dependemos de las limitaciones propias de nuestro centro y del reparto de horas y coincidencia en las mismas del profesorado del centro. A tal efecto, el departamento de Educación física utilizará los siguientes espacios específicos:

- Pista polideportiva: campo de balonmano/fútbol sala, con unas dimensiones de 40x20 metros y dos pistas laterales de baloncesto con dimensiones no reglamentarias.
- Gimnasio: dotado de televisión, espalderas y colchonetas, entre otros materiales.
- Campo de fútbol

Además, el departamento de Educación física hace uso de instalaciones municipales cercanas al centro como son:

- Pabellón Municipal Nuevo Manzanares.
- Pista de Atletismo Municipal.

Para el desarrollo de actividades que lo requieran y previa autorización, se utiliza también el entorno próximo al centro, con el fin de concienciar al alumnado en adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Por último, utilizaremos el aula para la adquisición de saberes centrados en la dimensión cognitiva y para la aplicación de instrumentos de evaluación escritos.

2. MEDIDAS DE INCLUSIÓN EDUCATIVA

Tal y como señala el artículo 2 del Decreto 85/2018, de 20 de noviembre, por el que se regula la inclusión educativa del alumnado en la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha: ¿se entiende como inclusión educativa el conjunto de actuaciones y medidas educativas dirigidas a identificar y superar las barreras para el aprendizaje y la participación de todo el alumnado y favorecer el progreso educativo de todos y todas, teniendo en cuenta las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones personales, sociales y económicas, culturales y lingüísticas; sin equiparar diferencia con inferioridad, de manera que todo el alumnado pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus potencialidades y capacidades personales¿.

Estas medidas pretenden promover, entre otras, la igualdad de oportunidades, la equidad de la educación, la normalización, la inclusión y la compensación educativa para todo el alumnado.

A continuación, abordamos actuaciones concretas en pro de la inclusión educativa, teniendo en cuenta las características de nuestro centro y alumnado.

2.1. Medidas de inclusión a nivel de centro

En este apartado, el departamento de Educación Física coordina y participa en varios programas como son:

- Proyecto bilingüe (1º ESO, 2º ESO y 4º ESO).
- Proyecto Escolar Saludable.
- Plan ConEFta Transición.
- Plan ConEFta Recreos.
- Plan de lectura.

2.2. Medidas de inclusión adoptadas a nivel de aula

Las medidas adoptadas para la inclusión del alumnado a nivel de aula se basan en la implementación de actividades cooperativas, desarrollo de proyectos (diseña tu plan de entrenamiento) y microenseñanza a través del Modelo de Educación Deportiva.

También se establecen momentos para la indagación, capacidad de elección de actividades y el refuerzo de saberes propios de la asignatura favoreciendo la creatividad del alumnado en las distintas situaciones de aprendizaje.

2.3. Medidas de inclusión individualizadas.

En cuanto a las medidas individualizadas, debemos hacer mención a los siguientes casos:

Alumnado que requiere recursos especiales de comunicación y comprensión para lo que el centro cuenta con una intérprete de lenguaje de signos.

También se desarrollan adaptaciones en la presentación de contenidos teóricos para el alumnado que presenta dificultades en el conocimiento del idioma, centrándose en la adquisición de vocabulario que favorezca su integración con el resto de sus compañeros.

De forma específica, en nuestra asignatura contamos con alumnos que no podrán realizar actividad física de forma temporal o permanente por una lesión que le impida la práctica de actividad física según prescripción médica. Para ello deberá presentar informe médico al respecto, tiene obligación de asistir a clase, y deben elaborar un cuaderno con las actividades de cada una de las sesiones, que será presentado al final de cada evaluación. Será calificado por los saberes de en su dimensión cognitiva, debiendo obtener al menos un 5 para hacer nota media con el cuaderno de clase y el trabajo. También realizarán trabajos escritos encomendados por el profesorado sobre las situaciones de aprendizaje que se esté trabajando en cada evaluación. Por último, el alumnado con estas circunstancias participará en diseño, organización y puesta en práctica de actividades propias de las situaciones de aprendizaje desarrolladas.

Dichas situaciones serán desarrolladas en los planes de seguimiento individualizado, concretando las medidas acordadas para cada caso.

3. EVALUACIÓN

3.1. Qué evaluar: criterios de evaluación.

El Decreto 82/2022, de 12 de julio, en su artículo 16.3 señala que:

¿En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá tenerse en cuenta como referentes últimos, desde todas y cada una de las materias o ámbitos, la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida¿.

Asimismo, el apartado 4 de este mismo artículo refleja:

¿El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus criterios de evaluación. Esta evaluación integradora implica que desde todas y cada una de las materias o ámbitos deberá tenerse en cuenta la consecución de los objetivos establecidos para la etapa, el desarrollo correspondiente de las competencias previsto en el Perfil de salida del alumnado¿.

En consecuencia, se debe establecer un peso a los criterios de evaluación, referentes a través de los cuales se evaluarán las competencias específicas asociadas a ellos y por extensión sus descriptores operativos. A través de estas competencias clave, desde cada asignatura, se contribuye a la consecución del perfil de salida. (Apartados 4.1. y 4.2.).

3.2. Cómo evaluar: instrumentos y procedimientos.

Para ello los criterios de evaluación serán evaluados a través de instrumentos diversos.

De forma detallada, los instrumentos de evaluación quedan reflejados de la siguiente forma:

- Registro anecdótico.
- Listas de control.
- Escalas de observación.

• Diario de clase. • Análisis de actividades de clase. • Análisis de producciones. • Pruebas de composición. • Pruebas objetivas. • Batería de test de condición física. • Entrevistas. • Autoevaluación. • Coevaluación. • Rúbricas.
3.3. Cuando evaluar: fases de evaluación. Teniendo en cuenta las pautas que guían la evaluación del alumnado, continua, formativa e integradora, a lo largo del curso se realizarán las siguientes evaluaciones: • Evaluación inicial: al comienzo de cada unidad didáctica • Evaluación continua • Evaluación formativa: durante el proceso de evaluación el docente empleará los instrumentos de evaluación para que los alumnos sean capaces de detectar su punto de partida, reportándoles la información y promoviendo un feed-back. • Evaluación integradora: se realiza en las sesiones de evaluación programadas a lo largo del curso. En ellas se compartirá el proceso de evaluación por parte del conjunto de profesores de las distintas materias del grupo coordinados por el tutor. En estas sesiones se evaluará el aprendizaje de los alumnos en base a la consecución de los objetivos de etapa y las competencias clave. • Evaluación final: de carácter sumativo y realizada antes de finalizar el curso para valorar la evolución, el progreso y el grado de adquisición de competencias, objetivos y contenidos por parte del alumnado.
3.4. Evaluación y calificación del proceso E-A. Los criterios que seguiremos para la calificación de las distintas situaciones de aprendizaje, unidades didácticas, hallar la nota trimestral y final ordinaria serán los siguientes: • El alumno aprobará la materia cuando la nota media ponderada final del curso sea igual o mayor que 5. Dicha nota se obtendrá a partir de la suma de las calificaciones de los criterios de evaluación trabajados con sus correspondientes pesos porcentuales. • Cada criterio de evaluación tiene un peso porcentual, en una o varias evaluaciones. A la hora de valorar un criterio de evaluación, se podrán dar diferentes pesos porcentuales a los instrumentos con los que se evalúa. • Para superar un criterio de evaluación el alumno deberá obtener al menos un 50% de la nota total del mismo. • Un criterio de evaluación será evaluado con al menos un instrumento de evaluación. Las diferentes competencias específicas serán evaluadas a partir de los criterios de evaluación mediante instrumentos de evaluación variados. • La nota de una unidad didáctica se obtendrá a partir de las notas de los criterios de evaluación evaluados con su correspondiente peso porcentual, utilizando siempre instrumentos de evaluación variados. • El alumno aprobará la evaluación trimestral cuando la nota media ponderada de los criterios de evaluación trabajados sea igual o superior a 5, tratándose de una calificación orientativa e informativa.
3.5. Recuperación del proceso de aprendizaje. Si un alumno suspende una evaluación, deberá recuperarla mediante la realización de una o varias tareas evaluadas mediante uno o varios instrumentos de evaluación, según considere el departamento en función de los criterios de evaluación suspensos. Este mismo supuesto se aplicará al alumnado que tenga la materia pendiente de otro curso. Tales circunstancias se especificarán en el plan de recuperación o el programa de refuerzo según el caso.
3.6. Evaluación del proceso de enseñanza y la práctica docente. La evaluación de la práctica docente se llevará a cabo trimestralmente