

1	Unidad de Programación: CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES		1ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lombo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.		
	1.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.		
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).		
	1.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB4	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.		
	1.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate orientación urbana, circuitos de calistenia naturales y otras).		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	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.		25	
	1.EFI.CE1.CR1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR2	Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, 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.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR3	Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	4	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR5	Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	4	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE1.CR6	Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	4	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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.		10	
	1.EFI.CE5.CR1	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 y siendo conscientes de su huella ecológica.	50	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: JUEGOS DE PISTAS		1ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
	1.EFI.B3.SB6	Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.		
	1.EFI.B4.SB1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
	1.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.		
	1.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.		
	1.EFI.B6.SB5	Iniciación en diversas actividades físico-deportivas de bajo impacto como rastreo, senderismo, marcha nórdica, escalada u otras, que le permitan al alumnado conocer su entorno natural, disfrutar del mismo y ayudar a su cuidado, conservación y mejora.		
	1.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente 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.		10	
	1.EFI.CE5.CR1	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 y siendo conscientes de su huella ecológica.	50	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: CUALIDADES MOTRICES		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.		
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
	1.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	10	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	30	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	60	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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.		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros a autonomía.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	20	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: PREDEPORTES		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B4.SB1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	10	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	30	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	60	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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.		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros a autonomía.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	20	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: BALONCESTO		Final	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.		
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
	1.EFI.B4.SB4	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.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	10	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR2	Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	30	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	60	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre 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.		20	
	1.EFI.CE3.CR1	Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros a autonomía.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	40	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE3.CR3	Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	20	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: MIMO		Final	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
	1.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
	1.EFI.B4.SB1	Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
	1.EFI.B4.SB4	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.		
	1.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.		
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.		
	1.EFI.B6.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.		20	
	1.EFI.CE4.CR1	Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	25	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR2	Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	25	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR3	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	50	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: CONDUCTA P.A.S.		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Normas RICE (rest, ice, compression, elevation).		
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	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.		25	
	1.EFI.CE1.CR4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	8	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 plantearnos 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 atender 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