

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
	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 lumbopélvica) 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.B2	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.
	Saberes Básicos	
	B. Organización y gestión de la actividad física.	
1.EFI.B2	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 propician 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.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).
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	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.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
	1.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
	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.
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	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.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.
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	1.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, sequidilla manchega u otros.
	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.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	1.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).
	1.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
	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).
	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.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.
	1.EFI.B6.SB7	Ánalisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
	1.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
	1.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
	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	Unidad de Programación: U1 Actividad Física y Salud		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
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 lumbo-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.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.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.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.			
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.B6.SB6 Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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	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.	35	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.	25	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.	10	MEDIA PONDERADA
	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.	10	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.	5	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.	15	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.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.		20	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: u2 Juegos y deportes de colaboración		1ª Evaluación	
<b>Saberes básicos:</b>				
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 propician 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.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.SB3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.				
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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 covevaluación tanto del proceso como del resultado.		40 MEDIA PONDERADA	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.	25		
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.		50 MEDIA PONDERADA	

3	Unidad de Programación: u3 expresión corporal	2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>		
1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.	
1.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).	
1.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	% 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.	12
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.	30
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.	20
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

4	Unidad de Programación: u4 Juegos y deportes de cancha dividida		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.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.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.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.	40 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.	25	
	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.	50 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.	25 MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: u5 Juegos y deportes alternativos		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
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.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.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.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.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.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.		40 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.		40 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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.		25
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.		50 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.		25 MEDIA PONDERADA

<b>6</b>	<b>Unidad de Programación: u6 Actividad física en el medio natural y/o urbano</b>	<b>Final</b>
<b>Saberes básicos:</b>		
1.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).	
1.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
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).	
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.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.	
1.EFI.B6.SB7	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	
1.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
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.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.	15
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
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.	13
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
1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Ludicidad:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **InSTRUCCIÓN directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **Descubrimiento:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

### a) Actividades complementarias

Competiciones deportivas:

- Campeonato de Colbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Balonmano en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre.
- Gimkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gimkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

### b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO y 1º Bachillerato. (1º evaluación)
- Esquí en Sierra Nevada para 3º ESO (2º evaluación)

- Actividades multiaventura para 2º y 3º ESO (3ª Evaluación)
- Visita al Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato (3ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3ª evaluación)
- Masterclass de rugby del equipo Arlequines, de Miguelturra para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación.**
- **Listas de control.**
- **Registro de anécdotas.**
- **Trabajos.**
- **Cuestionarios y exámenes.**
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Se contemplan acciones tales como:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.
- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
2.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
	2.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 lumbopélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
	2.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.
2.EFI.B2	2.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.
	Saberes Básicos	
	B. Organización y gestión de la actividad física.	
2.EFI.B2	2.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 propician el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.
	2.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
	2.EFI.B2.SB3	La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
	2.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.
	2.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.
	2.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).
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
2.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	2.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.
	2.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.
	2.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.
	2.EFI.B3.SB4	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
	2.EFI.B3.SB5	Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
	2.EFI.B3.SB6	Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
2.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	2.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.
	2.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
	2.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
	2.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.
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
2.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	2.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad en Castilla-La Mancha, tales como: billa, calva, sequidilla manchega u otros.
	2.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
	2.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.
	2.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
2.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	2.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).
	2.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
	2.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).
	2.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.
	2.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.
	2.EFI.B6.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.
	2.EFI.B6.SB7	Ánalisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
	2.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
	2.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
	2.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

1	Unidad de Programación: UD1. Condición Física y Salud		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
2.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 lumbo-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.			
2.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.			
2.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.			
2.EFI.B2.SB3 La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.			
2.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.			
2.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.			
2.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).			
2.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.			
2.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Propuestas lúdicas como recurso didáctico.			
2.EFI.B3.SB5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.			
2.EFI.B3.SB6 Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.			
2.EFI.B6.SB6 Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		28,41
2.EFI.CE1	2.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.	35	MEDIA PONDERADA
	2.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.	25	MEDIA PONDERADA
	2.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.	10	MEDIA PONDERADA
	2.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.	10	MEDIA PONDERADA
	2.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.	5	MEDIA PONDERADA
	2.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.	15	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		28,41
2.EFI.CE2	2.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.	20	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UD2. Juegos y deportes de colaboración		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
2.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 propician el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.			
2.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.			
2.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.			
2.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		28,41
2.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 covevaluación tanto del proceso como del resultado.		40 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		13,64
2.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.		50 MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UD3. Expresión corporal y rítmica		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
2.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo, tales como: coreografías con combas y montajes de acrogimnasia.			
2.EFI.B5.SB4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).			
2.EFI.B5.SB5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		14,77
2.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.		30 MEDIA PONDERADA
2.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.		20 MEDIA PONDERADA
2.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

4	Unidad de Programación: UD4. Deportes de cancha dividida		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
2.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.			
2.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.			
2.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.			
2.EFI.B3.SB4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.			
2.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.			
2.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.			
2.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		28,41
	2.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.		40 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
2.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.		13,64
	2.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.		50 MEDIA PONDERADA
	2.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.		25 MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UD5. Deportes alternativos		Final	
<b>Saberes básicos:</b>				
2.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.				
2.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.				
2.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.				
2.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.				
2.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.				
2.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.				
2.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.				
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR	
2.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.		28,41	
2.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.	40	MEDIA PONDERADA	
2.EFI.CE2.CR2			MEDIA PONDERADA	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR	
2.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.		13,64	
2.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.	50	MEDIA PONDERADA	
2.EFI.CE3.CR3			MEDIA PONDERADA	

6	Unidad de Programación: UD6. Moverse en la naturaleza	Final
<b>Saberes básicos:</b>		
2.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible: urbanos y naturales (rutas, grandes rutas, senderos y otras).	
2.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
2.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
2.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).	
2.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento: Rally fotográfico u otras.	
2.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.	
2.EFI.B6.SB6	Aproximación a las herramientas digitales, como medio de adquisición de información y análisis, en la práctica de nuestras actividades.	
2.EFI.B6.SB7	Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.	
2.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.	
2.EFI.B6.SB9	Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
2.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.	28,41
2.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.	15 <b>MEDIA PONDERADA</b>
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
2.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.	14,77
2.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 <b>MEDIA PONDERADA</b>
2.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50 <b>MEDIA PONDERADA</b>



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Ludicidad:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **InSTRUCCIÓN directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **Descubrimiento:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos, efectivas entre 40-45 minutos, con rutinas para optimizar el tiempo.
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo, buscando la máxima participación.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes en aulas virtuales. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado. Además, se elaborará una base de datos para recoger información relevante sobre la enseñanza y los alumnos.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Las finalidades básicas de la planificación educativa incluyen:

- Prevenir dificultades de aprendizaje.
- Facilitar la socialización y autonomía.
- Asegurar coherencia y continuidad en la intervención educativa.
- Fomentar el respeto a las diferencias individuales.
- Reducir el absentismo y abandono escolar.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

### a) Actividades complementarias

Competiciones deportivas:

- Campeonato de Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Balonmano en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre
- Gimkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gimkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

## b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO y 1º Bachillerato. (1º evaluación)
- Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multaventura para 2º y 3º ESO (3º Evaluación)
- Visita al Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato (3ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3ª evaluación)
- Masterclass de rugby del equipo *Arlequines*, de Miguelturra para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación:** Miden actitudes y procedimientos.
- **Listas de control:** Evaluación similar a las escalas.
- **Registro de anécdotas:** Valoración de actitudes y normas.
- **Trabajos:** Evaluación de contenidos conceptuales.
- **Cuestionarios y exámenes:** Variedad de formatos para evaluar conceptos.
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Las acciones incluyen:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.
- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.

<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B1	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>3.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>3.EFI.B1.SB2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>3.EFI.B1.SB3 Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>
<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B2	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>3.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.</p> <p>3.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>3.EFI.B2.SB3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>3.EFI.B2.SB4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>3.EFI.B2.SB5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>3.EFI.B2.SB6 Actuaciones ante accidentes. 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).</p>
<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>3.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>3.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>3.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>3.EFI.B3.SB4 Sistemas de entrenamiento.</p> <p>3.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>3.EFI.B3.SB6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.</p> <p>3.EFI.B3.SB7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B4	<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>3.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>3.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>3.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>3.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.</p>
<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B5	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>3.EFI.B5.SB1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural.</p> <p>3.EFI.B5.SB2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>3.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>3.EFI.B5.SB4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>3.EFI.B5.SB5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p>
<b>Bloq. Saber</b>	<b>Saberes Básicos</b>
3.EFI.B6	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>3.EFI.B6.SB1 Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>3.EFI.B6.SB2 La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p> <p>3.EFI.B6.SB3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>3.EFI.B6.SB4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.</p> <p>3.EFI.B6.SB5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>3.EFI.B6.SB6 Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiventura.</p> <p>3.EFI.B6.SB7 Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.</p> <p>3.EFI.B6.SB8 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>3.EFI.B6.SB9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>3.EFI.B6.SB10 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>

1	Unidad de Programación: UD1 CALENTAMIENTO		1ª Evaluación
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación	%	Cálculo valor CR
	<b>Saberes básicos:</b>  3.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.		
3.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.  3.EFI.CE1.CR2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	33,33	16,67 MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UD2 VALORACION DE LA CONDICION FÍSICA		1ª Evaluación
	<b>Saberes básicos:</b>		
	3.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR
3.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.	33,33	
	3.EFI.CE1.CR1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	16,67 MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UD3 DESARROLLO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>		
3.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.	
3.EFI.B1.SB2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.	
3.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.	
3.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.	
3.EFI.B3.SB7	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
3.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.	33,33
3.EFI.CE1.CR1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	16,67
3.EFI.CE1.CR6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67
		MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4 BADMINTON		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
3.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundece, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
3.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.			
3.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
3.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
3.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
3.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
3.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
3.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
3.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.	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		22,22
	3.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.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.		33,33 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		22,22
	3.EFI.CE3.CR1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		33,33 MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UD5 ACROSPORT Y EXPRESIÓN CORPORAL	2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>		
3.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.	
3.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.	
3.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	
3.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.	
3.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
3.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.	11,11
3.EFI.CE4.CR1	Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	33,33
3.EFI.CE4.CR2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físcodeportivo.	33,33
3.EFI.CE4.CR3	Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	33,33

6	Unidad de Programación: UD6 PARKOUR		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
3.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
3.EFI.B3.SB6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.			
3.EFI.B3.SB7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.			
3.EFI.B5.SB1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.			
3.EFI.B5.SB5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.			
3.EFI.B6.SB3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).			
3.EFI.B6.SB5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.			
3.EFI.B6.SB8 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.			
3.EFI.B6.SB9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		22,22
	3.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.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.		33,33 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		11,11
	3.EFI.CE5.CR2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		50 MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: UD7 NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA		2º Evaluación
Comp. Espec.	Saberes básicos:	C. Espec / Criterios evaluación	%   Cálculo valor CR
3.EFI.CE1	3.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. 3.EFI.B1.SB2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. 3.EFI.B1.SB3 Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.		
3.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.		33,33
3.EFI.CE1	3.EFI.CE1.CR2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 3.EFI.CE1.CR5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. 3.EFI.CE1.CR6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67 16,67 16,67	MEDIA PONDERADA MEDIA PONDERADA MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UD8 DEPORTES ALTERNATIVOS		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
3.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
3.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.			
3.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
3.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
3.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
3.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
3.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
3.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
3.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.	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		22,22
	3.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.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.		33,33 MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
3.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.		22,22
	3.EFI.CE3.CR1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		33,33 MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		33,33 MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UD9 PRIMEROS AUXILIOS		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
3.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.			
3.EFI.B2.SB3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.			
3.EFI.B2.SB5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.			
3.EFI.B2.SB6 Actuaciones ante accidentes. 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).			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		
3.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.		33,33
3.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.		16,67
3.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.		16,67
3.EFI.CE1.CR5	Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.		16,67
3.EFI.CE1.CR6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.		16,67
		<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
		MEDIA PONDERADA	

10	Unidad de Programación: UD10 ORIENTACIÓN	Final
<b>Saberes básicos:</b>		
3.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.	
3.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	
3.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.	
3.EFI.B6.SB5	Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.	
3.EFI.B6.SB6	Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multaventura.	
3.EFI.B6.SB7	Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.	
3.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	
3.EFI.B6.SB9	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	% Cálculo valor CR
3.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.	33,33
3.EFI.CE1.CR6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	% Cálculo valor CR
3.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.	11,11
3.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, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.	50 MEDIA PONDERADA
3.EFI.CE5.CR2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50 MEDIA PONDERADA

11	Unidad de Programación: UD11 BEISBOL		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
3.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
3.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
3.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
3.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
3.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
3.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). Assertividad y autocuidado.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
3.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.	22,22	
	3.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.	33,33	MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE2.CR3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
3.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.	22,22	
	3.EFI.CE3.CR1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	33,33	MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	33,33	MEDIA PONDERADA
	3.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	33,33	MEDIA PONDERADA



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Ludicidad:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **Instrucción directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **Descubrimiento:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos, efectivas entre 40-45 minutos, con rutinas para optimizar el tiempo.
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo, buscando la máxima participación.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes en aulas virtuales. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado. Además, se elaborará una base de datos para recoger información relevante sobre la enseñanza y los alumnos.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Las finalidades básicas de la planificación educativa incluyen:

- Prevenir dificultades de aprendizaje.
- Facilitar la socialización y autonomía.
- Asegurar coherencia y continuidad en la intervención educativa.
- Fomentar el respeto a las diferencias individuales.
- Reducir el absentismo y abandono escolar.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

#### a) Actividades complementarias

- Campeonato de Colbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Twincon en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3ª evaluación)
- Gymkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gymkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

#### b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Esquí en Sierra Nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
- Visita a Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato y 4º ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 1º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación:** Miden actitudes y procedimientos.
- **Listas de control:** Evaluación similar a las escalas.
- **Registro de anécdotas:** Valoración de actitudes y normas.
- **Trabajos:** Evaluación de contenidos conceptuales.
- **Cuestionarios y exámenes:** Variedad de formatos para evaluar conceptos.
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Las acciones incluyen:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.

- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
4.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
	4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
	4.EFI.B1.SB2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
4.EFI.B2	4.EFI.B1.SB3	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
	Saberes Básicos	
	B. Organización y gestión de la actividad física.	
4.EFI.B2	4.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.
	4.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
	4.EFI.B2.SB3	Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
	4.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
	4.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
4.EFI.B3	4.EFI.B2.SB6	Actuaciones ante accidentes. 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).
	Saberes Básicos	
	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
4.EFI.B3	4.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.
	4.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
	4.EFI.B3.SB3	Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
	4.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.
	4.EFI.B3.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
	4.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
	4.EFI.B3.SB7	Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
4.EFI.B4	Saberes Básicos	
	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	4.EFI.B4.SB1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
	4.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
	4.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
4.EFI.B5	4.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.
	Saberes Básicos	
	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	4.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural.
	4.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
4.EFI.B6	4.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
	4.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
	4.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
	Saberes Básicos	
	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
4.EFI.B6	4.EFI.B6.SB1	Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
	4.EFI.B6.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
	4.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
	4.EFI.B6.SB4	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.
	4.EFI.B6.SB5	Ánalisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
	4.EFI.B6.SB6	Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.
	4.EFI.B6.SB7	Utilidades de las herramientas digitales para facilitar la geolocalización, el registro y seguimiento de actividades, la navegación en entornos naturales no conocidos y la interpretación del entorno.
	4.EFI.B6.SB8	Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
	4.EFI.B6.SB9	Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
	4.EFI.B6.SB10	Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

1	Unidad de Programación: UD1. EL CALENTAMIENTO		1ª Evaluación	
<b>Saberes básicos:</b>				
4.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.				
4.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.				
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR	
4.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.		33,33	
	4.EFI.CE1.CR1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	16,67	MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	16,67	MEDIA PONDERADA
	4.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.	16,67	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR	
4.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.		22,22	
	4.EFI.CE3.CR3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	25	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UD2 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B1.SB1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.			
4.EFI.B1.SB2 Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.			
4.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
4.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.			
4.EFI.B2.SB3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.			
4.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
4.EFI.B3.SB4 Sistemas de entrenamiento.			
4.EFI.B3.SB7 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.			
4.EFI.B6.SB10 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.			
4.EFI.B6.SB3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).			
4.EFI.B6.SB9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		33,33
	4.EFI.CE1.CR2	Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	16,67 MEDIA PONDERADA
	4.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.	16,67 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE1.CR6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	16,67 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		11,11
	4.EFI.CE4.CR2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físcodeportivo.	25 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		11,11
	4.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, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	50 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE5.CR2	Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	50 MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UD3. DEPORTE COLECTIVO (BALONCESTO/VOLEIBOL)		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B1.SB3 Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.			
4.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
4.EFI.B2.SB2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.			
4.EFI.B2.SB4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.			
4.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
4.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolvela adecuadamente.			
4.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.			
4.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
4.EFI.B3.SB6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.			
4.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
4.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
4.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
4.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.			
4.EFI.B5.SB2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		22,22
	4.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.		25 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE2.CR2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		50 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE2.CR3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.		25 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		22,22
	4.EFI.CE3.CR1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		50 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE3.CR2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		25 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		25 MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4. ACTIVIDADES RÍTMICAS, EXPRESIÓN Y RELAJACIÓN		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B2.SB4	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.		
4.EFI.B3.SB2	Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
4.EFI.B3.SB6	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.		
4.EFI.B4.SB1	Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
4.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.		
4.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.		
4.EFI.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.		
4.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.		
4.EFI.B5.SB4	Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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. 4.EFI.CE1.CR2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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. 4.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	22,22	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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. 4.EFI.CE4.CR1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. 4.EFI.CE4.CR2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físcodeportivo. 4.EFI.CE4.CR3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	11,11	MEDIA PONDERADA
		50	MEDIA PONDERADA
		25	MEDIA PONDERADA
		25	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UD5. LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS		2º Evaluación	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
4.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.		33,33	
	4.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.	16,67	MEDIA PONDERADA
	4.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.	16,67	MEDIA PONDERADA
4.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.		22,22	
	4.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	50	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: UD6. DEPORTE COLECTIVO (BALONCESTO/VOLEIBOL)		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
4.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
4.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
4.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.			
4.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
4.EFI.B3.SB6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.			
4.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
4.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
4.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
4.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.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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.	33,33	
4.EFI.CE1.CR5	Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	16,67	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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.	22,22	
4.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.	25	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE2.CR2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	50	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE2.CR3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	25	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
4.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.	22,22	
4.EFI.CE3.CR1	Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	50	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE3.CR2	Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	25	MEDIA PONDERADA
4.EFI.CE3.CR3	Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	25	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: UD7. DEPORTE ALTERNATIVO		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B2.SB1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: trail, triatlón, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia y su transferencia al aprendizaje de los principios de los deportes colectivos. Deportes colectivos. Deportes de adversario. Propuestas en las que se profundice, de forma integrada, en los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el colpbol, goubak, y otros, que permitan el desarrollo de destrezas y habilidades variadas, junto con la adquisición de valores cooperativos.			
4.EFI.B2.SB4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.			
4.EFI.B3.SB1 Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración/oposición de persecución y de interacción con un móvil.			
4.EFI.B3.SB2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.			
4.EFI.B3.SB3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.			
4.EFI.B3.SB5 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.			
4.EFI.B3.SB6 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.			
4.EFI.B4.SB1 Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.			
4.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.			
4.EFI.B4.SB3 Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.			
4.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.			
4.EFI.B6.SB3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		22,22
	4.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.	25	MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE2.CR2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	50	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		22,22
	4.EFI.CE3.CR1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	50	MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE3.CR2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	25	MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE3.CR3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	25	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: UD8. ORIENTACIÓN Y ACTIVIDAD EN EL MEDIO NATURAL		Final
<b>Saberes básicos:</b>			
4.EFI.B2.SB5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.			
4.EFI.B6.SB1 Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.			
4.EFI.B6.SB10 Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.			
4.EFI.B6.SB3 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).			
4.EFI.B6.SB4 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como por ejemplo: adventure lab.			
4.EFI.B6.SB5 Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.			
4.EFI.B6.SB6 Aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tales como: la orientación, el geocaching, carreras de Trail, la bicicleta de montaña o el raid de multiaventura.			
4.EFI.B6.SB8 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.			
4.EFI.B6.SB9 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		33,33
	4.EFI.CE1.CR6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.		16,67 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% Cálculo valor CR
4.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.		11,11
	4.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, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrolle.		50 MEDIA PONDERADA
	4.EFI.CE5.CR2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		50 MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UD9. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN ASLUDABLE			Final
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación			%   Cálculo valor CR
	Saberes básicos:			
4.EFI.B1.SB1	Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares. Nueva pirámide alimentaria). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.			
4.EFI.B1.SB2	Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.			
4.EFI.B1.SB3	Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.			
4.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.			33,33
4.EFI.CE1.CR1	Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.			16,67
4.EFI.CE1.CR6	Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.			16,67



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Lúdicas:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **InSTRUCCIÓN directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **Descubrimiento:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos, efectivas entre 40-45 minutos, con rutinas para optimizar el tiempo.
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo, buscando la máxima participación.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes en aulas virtuales. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado. Además, se elaborará una base de datos para recoger información relevante sobre la enseñanza y los alumnos.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Las finalidades básicas de la planificación educativa incluyen:

- Prevenir dificultades de aprendizaje.
- Facilitar la socialización y autonomía.
- Asegurar coherencia y continuidad en la intervención educativa.
- Fomentar el respeto a las diferencias individuales.
- Reducir el absentismo y abandono escolar.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

### a) Actividades complementarias

Competiciones deportivas:

- Campeonato de Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Balonmano en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre.
- Gimkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gimkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

## b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO y 1º Bachillerato. (1º evaluación)
- Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multiaventura para 2º y 3º ESO (3º Evaluación)
- Visita al Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato (3ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3ª evaluación)
- Masterclass de rugby del equipo Arlequines de Miguelturra para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación:** Miden actitudes y procedimientos.
- **Listas de control:** Evaluación similar a las escalas.
- **Registro de anécdotas:** Valoración de actitudes y normas.
- **Trabajos:** Evaluación de contenidos conceptuales.
- **Cuestionarios y exámenes:** Variedad de formatos para evaluar conceptos.
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Las acciones incluyen:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.
- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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: bulimia, anorexia, y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.EFI.B2.SB3 Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>1.EFI.B2.SB7 Protocolos ante alertas escolares.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>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.</p> <p>1.EFI.B3.SB2 Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>1.EFI.B3.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>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.</p> <p>1.EFI.B3.SB5 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>1.EFI.B3.SB6 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>1.EFI.B3.SB7 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	<p>1.EFI.B4.SB1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>1.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>1.EFI.B4.SB3 Normas extra deportivas 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).</p> <p>1.EFI.B4.SB4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>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 LGTBIfóbicas).</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>1.EFI.B5.SB1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>1.EFI.B5.SB2 Técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>1.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</p> <p>1.EFI.B5.SB4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</p> <p>1.EFI.B5.SB5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.</p> <p>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.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	<p>1.EFI.B6.SB1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>1.EFI.B6.SB2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</p> <p>1.EFI.B6.SB3 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.</p> <p>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).</p> <p>1.EFI.B6.SB5 Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.</p> <p>1.EFI.B6.SB6 Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

1	Unidad de Programación: UD1 CALENTAMIENTO		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.			
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 evaluable, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	30	
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	20	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: UD3 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
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 evaluable, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	30	Cálculo valor CR
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	20	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UD2 ME PONGO EN FORMA		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.B3.SB5 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		30
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		20 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		20 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		20 MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4 BALONMANO		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.			
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 extra deportivas 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).			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		30
	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		33,33 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		33,33 MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		33,33 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		33,33 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		33,33 MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UD5 ACROSPORT Y EXPRESIÓN CORPORAL		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.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.SB5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		10
	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	50	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	50	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: UD6 CROSSFIT		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.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.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
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.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.		
1.EFI.B3.SB5	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.		
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.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
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 evaluable, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	30	
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	20	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
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.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	33,33	MEDIA PONDERADA
1.EFI.CE3.CR3	Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los 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	33,33	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: UD7 RELAJACIÓN			2º Evaluación
Comp. Espec.	Saberes básicos:			
	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.		
		C. Espec / Criterios evaluación		
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	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	30
		C. Espec / Criterios evaluación		
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	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	10
		C. Espec / Criterios evaluación		

8	<b>Unidad de Programación: UD8 STIKBOMBALL</b>		Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>			
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.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.		
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 extra deportivas 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).		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
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	30	
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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: UD9 PRIMEROS AUXILIOS		Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>			
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, Sócorrer). 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.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		%      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		30
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		20
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		20

10	<b>Unidad de Programación: UD10 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN</b>		Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>			
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.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		30
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		20
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 ponen en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida		20
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		20

11	<b>Unidad de Programación: UD11 ORIENTACIÓN</b>		Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>			
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	Ánálisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.		
1.EFI.B6.SB3	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.		
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.SB5	Diseño y creación de propuestas educativas; a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.		
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.		
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.		
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		%   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 prever 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



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Ludicidad:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **Instrucción directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **Descubrimiento:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos, efectivas entre 40-45 minutos, con rutinas para optimizar el tiempo.
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo, buscando la máxima participación.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes en aulas virtuales. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado. Además, se elaborará una base de datos para recoger información relevante sobre la enseñanza y los alumnos.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Las finalidades básicas de la planificación educativa incluyen:

- Prevenir dificultades de aprendizaje.
- Facilitar la socialización y autonomía.
- Asegurar coherencia y continuidad en la intervención educativa.
- Fomentar el respeto a las diferencias individuales.
- Reducir el absentismo y abandono escolar.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

## a) Actividades complementarias

Competiciones deportivas:

- Campeonato de Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Balonmano en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre
- Gymkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gymkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

## b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO y 1º Bachillerato. (1º evaluación)
- Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multiaventura para 2º y 3º ESO (3º Evaluación)
- Visita al Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato (3ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 3º y 4º de ESO (3º evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3º evaluación)
- Masterclass de rugby del equipo *{Arlequines}* de Miguelturra para 3º y 4º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación:** Miden actitudes y procedimientos.
- **Listas de control:** Evaluación similar a las escalas.
- **Registro de anécdotas:** Valoración de actitudes y normas.
- **Trabajos:** Evaluación de contenidos conceptuales.
- **Cuestionarios y exámenes:** Variedad de formatos para evaluar conceptos.
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Las acciones incluyen:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.
- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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: anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>1.EFI.B2.SB3 Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p> <p>1.EFI.B2.SB7 Protocolos ante alertas escolares.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	<p>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.</p> <p>1.EFI.B3.SB2 Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.</p> <p>1.EFI.B3.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.</p> <p>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.</p> <p>1.EFI.B3.SB5 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>1.EFI.B3.SB6 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p> <p>1.EFI.B3.SB7 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	<p>1.EFI.B4.SB1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>1.EFI.B4.SB2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>1.EFI.B4.SB3 Normas extra deportivas 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).</p> <p>1.EFI.B4.SB4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p> <p>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 LGTBIfóbicas).</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	<p>1.EFI.B5.SB1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>1.EFI.B5.SB2 Técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>1.EFI.B5.SB3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</p> <p>1.EFI.B5.SB4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</p> <p>1.EFI.B5.SB5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.</p> <p>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.</p>
Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	<p>1.EFI.B6.SB1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</p> <p>1.EFI.B6.SB2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</p> <p>1.EFI.B6.SB3 Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.</p> <p>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).</p> <p>1.EFI.B6.SB5 Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.</p> <p>1.EFI.B6.SB6 Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

1	Unidad de Programación: UD1 CALENTAMIENTO		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.			
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%
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 evaluable, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	30	Cálculo valor CR
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	20	MEDIA PONDERADA

2 Unidad de Programación: UD3 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA			1ª Evaluación	
<b>Saberes básicos:</b>				
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.				
<b>Comp. Espec.</b>			C. Espec / Criterios evaluación	
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 evaluable, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física		30	
	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	20	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: UD2 ME PONGO EN FORMA		1ª Evaluación	
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		30	
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		20	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		20	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		20	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4 BALONMANO		1ª Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.			
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 extra deportivas 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).			
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		30
	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		33,33 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		33,33 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		33,33 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		33,33 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		33,33 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		33,33 MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: UD5 ACROSPORT Y EXPRESIÓN CORPORAL		2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>			
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.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.SB5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		% 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		10
	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	50	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	50	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: UD6 CROSSFIT		2º Evaluación
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	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.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.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.	
	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.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.	
Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		% Cálculo valor CR
1.EFI.CE3	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		30
	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	20 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	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.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	33,33 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	33,33 MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: UD7 RELAJACIÓN			2º Evaluación
<b>Saberes básicos:</b>				
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.				
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>			% 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	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	30 20	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>			% 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	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	10 50	MEDIA PONDERADA

<b>8</b>	<b>Unidad de Programación: UD8 DEPORTES ALTERNATIVOS</b>		Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>			
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.SB3 Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.			
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.SB5 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.			
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 extradeporativas 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 LGTBIfóbicas).			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
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		30
	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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>		<b>%</b> <b>Cálculo valor CR</b>
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	33,33	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	33,33	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	33,33	MEDIA PONDERADA

<b>9</b>	<b>Unidad de Programación: UD9 PRIMEROS AUXILIOS</b>		<b>Ordinaria</b>
<b>Saberes básicos:</b>			
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.			
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>	<b>Cálculo valor CR</b>
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	30	
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	20	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	20	MEDIA PONDERADA

<b>10</b>	<b>Unidad de Programación: UD10 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN</b>	Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>		
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.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
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	30
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	20
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 ponen en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida	20
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	20

<b>11</b>	<b>Unidad de Programación: ORIENTACION</b>	Ordinaria
<b>Saberes básicos:</b>		
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	Ánálisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.	
1.EFI.B6.SB3	Aproximación al patrimonio histórico y cultural de Castilla-La Mancha, mediante pruebas de orientación, geolocalización y descubrimiento, como, por ejemplo: raid de multiaventura y orientabike.	
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.SB5	Diseño y creación de propuestas educativas, a través de los recursos físico-deportivos en el medio natural adquiridos en los cursos previos, que permitan conocer y aprovechar las potencialidades del entorno que nos rodea.	
1.EFI.B6.SB6	Posibilidades de las herramientas digitales en el diseño de propuestas educativas.	
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.	
<b>Comp. Espec.</b>	<b>C. Espec / Criterios evaluación</b>	<b>%</b>
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
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 prever 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
	<b>MEDIA PONDERADA</b>	
	<b>MEDIA PONDERADA</b>	



## METODOLOGÍA

### 1. Orientaciones metodológicas generales

La metodología propuesta se caracteriza por:

- **Flexibilidad:** Se adapta al ritmo y necesidades de cada alumno, evitando metas uniformes.
- **Actividad:** Parte de la necesidad de movimiento del niño para alcanzar objetivos educativos.
- **Participación:** Promueve el trabajo en equipo y la cooperación, entendiendo la competición como una forma lúdica de socialización.
- **Inducción:** Fomenta el autoaprendizaje, permitiendo a los alumnos resolver problemas y medir su progreso.
- **Integración:** Combina técnicas y habilidades de Educación Física en un enfoque cualitativo, mejorando la actividad motriz.
- **Ludicidad:** Las propuestas deben ser divertidas, presentándose como juegos.
- **Creatividad:** Estimula la creatividad, evitando modelos estereotipados.

#### Pautas para el aprendizaje

- **Significatividad:** Los contenidos deben ser relevantes y despertar el interés del alumno.
- **Estrategias cognitivas:** Se valoran la exploración y el descubrimiento.
- **Adaptación:** Ejercicios deben ajustarse a la edad y desarrollo de los alumnos.
- **Diversidad:** Responder a diferencias individuales para fomentar la integración.
- **Autonomía:** Promover la independencia en el aprendizaje.
- **Clima de confianza:** Crear un ambiente seguro y de confianza.
- **Variedad de experiencias:** Ofrecer actividades diversas que promuevan valores y habilidades.
- **Actividades complementarias:** Proporcionar experiencias formativas fuera del aula.
- **Progresión adecuada:** Respetar diferencias fisiológicas y garantizar la seguridad.
- **Material diversificado:** Uso de recursos seguros y multifuncionales.
- **Igualdad de roles:** Fomentar la coeducación y la participación en grupos mixtos.

### 2. Métodos y estilos de enseñanza

Los métodos dependerán de los objetivos y actividades. Se recomienda una combinación de estilos:

- **InSTRUCCIÓN directa:** Ideal para técnicas deportivas.
- **DESCUBRIMIENTO:** Usado para juegos y aspectos tácticos.
- **Método de contrato de trabajo:** Enfocado en condición física y entrenamiento deportivo.
- **Educación Deportiva:** Distribuye roles entre alumnos para aumentar la implicación.
- **Método de proyectos:** Fomenta el aprendizaje autónomo y cooperativo.

### 3. Organización de tiempos, agrupamientos y espacios

- **Tiempos:** Clases de 55 minutos, efectivas entre 40-45 minutos, con rutinas para optimizar el tiempo.
- **Agrupamientos:** Basados en metodología, tipo de actividad y características del grupo, buscando la máxima participación.
- **Espacios:** Uso de diversas instalaciones, con planificación trimestral para la asignación de espacios y rotación entre ellos para evitar interrupciones.

### 4. Materiales y recursos didácticos

El Departamento cuenta con material suficiente, incluyendo recursos audiovisuales. No se utilizará libro de texto, facilitando apuntes en aulas virtuales. Se fomentará la mejora del material bibliográfico y el uso de TIC para la transmisión de contenidos y comunicación con el alumnado. Además, se elaborará una base de datos para recoger información relevante sobre la enseñanza y los alumnos.

## Conclusión

La metodología en Educación Física debe ser dinámica, adaptándose a las necesidades del alumnado y utilizando una variedad de métodos y recursos para fomentar un aprendizaje significativo y participativo. La organización efectiva del tiempo, los espacios y los agrupamientos, junto con un enfoque en la diversidad y la inclusión, son claves para el éxito educativo.

## INCLUSIÓN EDUCATIVA

La inclusión educativa se fundamenta en tres pilares esenciales: **motivación, conocimientos e inteligencia**. Estos elementos son variables en cada alumno, lo que requiere un enfoque flexible y un plan de actuación personalizado. El término "**alumno con capacidades diferentes**" se utiliza para evitar connotaciones negativas asociadas a términos más excluyentes.

El sistema educativo cuenta con herramientas para atender la diversidad, mediante la **Atención a la Diversidad o Inclusión Educativa**. Esto implica una atención individualizada y adaptaciones en la oferta curricular común, asegurando que se responda a las necesidades específicas de cada alumno. La inclusión es necesaria en todas las etapas educativas y es respaldada por el **Decreto 85/2018** de Castilla-La Mancha, que regula la inclusión educativa y establece directrices para la escolarización de alumnado con necesidades específicas.

Las finalidades básicas de la planificación educativa incluyen:

- Prevenir dificultades de aprendizaje.
- Facilitar la socialización y autonomía.
- Asegurar coherencia y continuidad en la intervención educativa.
- Fomentar el respeto a las diferencias individuales.
- Reducir el absentismo y abandono escolar.

Durante la ESO, las diferencias individuales son más marcadas, lo que exige a los docentes calibrar su intervención pedagógica. Las medidas de atención a la diversidad se clasifican en:

1. **A nivel de centro:** Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
2. **A nivel de aula:** Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
3. **Individualizadas:** Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un **Plan de Refuerzo**.
4. **Extraordinarias:** Requieren evaluación psicopedagógica y pueden incluir adaptaciones curriculares significativas o permanencias extraordinarias.

Las **medidas ordinarias** buscan anticiparse a las necesidades, incorporando recursos y estrategias variadas para atender distintos ritmos de aprendizaje. Las **extraordinarias** son para alumnos con necesidades específicas, como adaptaciones significativas en los objetivos y contenidos, así como en los criterios de evaluación.

Para que los docentes sean competentes en el trato a la diversidad, deben:

- Conocer el proceso de aprendizaje y desarrollo de los alumnos con necesidades educativas especiales (ACNEAE).
- Adaptar el currículo y fomentar la autoconfianza del alumno.
- Asegurar un ambiente de clase tolerante y respetuoso.
- Equilibrar la exigencia y la sobreprotección, fomentando la responsabilidad del alumno.
- Involucrar a las familias en el proceso educativo.

La inclusión educativa no solo beneficia a los alumnos con capacidades diferentes, sino que enriquece el aprendizaje y la convivencia de toda la comunidad educativa.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

#### a) Actividades complementarias

- Campeonato de Colbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Dodgeball y Twincon en el 2º trimestre.
- Campeonato de Bádminton en el 3º trimestre
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación)
- Día de la bicicleta para 1º y 2º de ESO (3ª evaluación)
- Orientación en bicicleta para 1º de bachillerato (3ª evaluación)
- Gymkana y juegos deportivos y populares diversos: se realizará en la semana cultural.
- Inter-Centros. Se realizarán una gymkana y visita a la piscina municipal con el resto de institutos de la localidad a través de una actividad promovida por el ayuntamiento.

#### b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 1º de ESO (1º evaluación)
- Esquí en Sierra Nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
- Visita a Madrid mutua open de tenis para 1º Bachillerato y 4º ESO (3ª evaluación)
- Actividades acuáticas en lagunas de Ruidera para 1º de ESO (3ª evaluación)

## EVALUACIÓN

### Estrategias e Instrumentos para la Evaluación

La evaluación se apoya en diversas técnicas e instrumentos, como:

- **Escalas de evaluación:** Miden actitudes y procedimientos.
- **Listas de control:** Evaluación similar a las escalas.
- **Registro de anécdotas:** Valoración de actitudes y normas.
- **Trabajos:** Evaluación de contenidos conceptuales.
- **Cuestionarios y exámenes:** Variedad de formatos para evaluar conceptos.
- **Tests motores:** Evaluación del rendimiento físico.
- **Pruebas de ejecución:** Evaluación de habilidades motrices.
- **Pruebas funcionales:** Evaluación de respuestas orgánicas al esfuerzo.
- **Autoevaluación:** Reflexión del alumno sobre su aprendizaje.
- **Coevaluación:** Evaluación de actuaciones grupales en expresión corporal.

### 7.2 Planes de Refuerzo

Se diseñan planes específicos para distintos grupos de alumnos:

- **Alumnos de diversificación:** Adaptación metodológica y evaluativa a sus necesidades.
- **Alumnos con evaluación suspensa:** Plan de refuerzo individual para recuperar criterios no aprobados.
- **Alumnos con materia pendiente:** Deben aprobar el curso actual para recuperar materias anteriores.
- **Alumnos repetidores:** Seguimiento particular para entender y abordar las causas de su situación.

Los alumnos que no superen los criterios de evaluación pueden acceder a una **evaluación extraordinaria** que puede incluir pruebas teóricas o físicas.

### 7.3 Asistencia

La asistencia es obligatoria. Las ausencias se justifican de la siguiente forma:

- **Menos de una semana:** Justificante de padres.
- **Más de una semana:** Justificante médico.

Los profesores deben programar medidas de recuperación para ausencias prolongadas que afecten el aprendizaje.

### 7.4 Alumnos Lesionados, Enfermos o Discapacitados

Se distingue entre alumnos con limitaciones para actividades y aquellos que no pueden participar. Se requiere un certificado médico que especifique:

- Tipo de lesión o discapacidad.
- Tiempo de baja.
- Actividades recomendadas o contraindicadas.

**Alumnos con discapacidad grave:** Evaluación centrada en contenidos conceptuales y actitudinales a través de trabajos teóricos y participación en actividades que no impliquen actividad física.

**Alumnos con discapacidades temporales:** Se les ofrecen saberes alternativos y programas de trabajo individualizados que se adaptan a su situación.

### 7.5 Evaluación de Resultados y del Proceso de Enseñanza

El departamento evalúa su labor a través de diferentes fases:

- **Fase preactiva:** Planificación de programación didáctica, organización de recursos y diseño de informes.
- **Fase interactiva:** Ejecución de la programación y evaluación continua.
- **Fase postactiva:** Análisis de resultados, correcciones y elaboración de memoria final.

Los indicadores de logro incluyen el análisis del rendimiento escolar, adecuación de recursos didácticos, distribución de tiempos y espacios, métodos pedagógicos, y la flexibilidad en la planificación de actividades.

La evaluación es un proceso integral que busca no solo medir el aprendizaje de los alumnos, sino también mejorar la calidad del proceso educativo y la adaptación a las necesidades de todos los estudiantes.

## TRANSVERSALIDAD E INTERDISCIPLINARIEDAD

La educación física se enriquece mediante la colaboración con otras asignaturas, lo que permite a los alumnos adquirir una visión global y evitar repeticiones innecesarias. Esta relación interdisciplinar se establece con varias áreas:

- **Ciencias de la Naturaleza:** Se exploran conocimientos anatómicos y fisiológicos del cuerpo humano, junto con fundamentos de nutrición y el impacto ambiental de las actividades físicas.
- **Geografía e Historia:** Se abordan temas locales como la historia de Daimiel y sus monumentos.
- **Lengua Castellana y Literatura:** Se enseñan criterios para la presentación de trabajos y documentos en educación física.
- **Educación Plástica y Visual:** Se fomenta la expresión corporal y la creatividad en representaciones artísticas.
- **Matemáticas:** Se trabaja en el manejo de datos, incluyendo el cálculo de porcentajes de frecuencia cardíaca y la elaboración de gráficas de rendimiento.
- **Música:** Se relaciona con la expresión corporal, ayudando a los alumnos a reconocer ritmos y estructurar sus movimientos.
- **Tecnología:** Se aplica en la construcción y mantenimiento de materiales deportivos.
- **Plan de lectura:** Se integra en todas las unidades didácticas, promoviendo el hábito de la lectura en el contexto de la educación física.

Esta interdisciplinariedad favorece un aprendizaje más completo y significativo

## MEDIDAS PARA ESTIMULAR LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

El objetivo de estas medidas es fomentar el hábito de la lectura y mejorar la práctica de la lecto-escritura en Educación Física. Las acciones incluyen:

- Lectura de textos y documentos, tanto impresos como en línea, para elaborar trabajos.
- Exposición oral de esos trabajos.
- Elaboración y presentación de bibliografías sobre deportistas admirados, como actividad trimestral.

- Redacción a mano de trabajos escritos hasta 3º de la ESO.
- Corrección de trabajos y exámenes, enfatizando la ortografía y acentuación.
- Ampliación del vocabulario específico del área.

Estas actividades buscan integrar la lectura y la expresión escrita en el aprendizaje práctico de la educación física.