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 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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
	1.EFI.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, seguidilla 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.).
	1.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
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	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.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
	Saberes básicos:		
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o 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.	

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.		25	
	1.EFI.CE1.CR1	Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	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

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	Cálculo valor CR
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.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 actividades deportivas cooperativas			1ª Evaluación
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. Deportes individuales. Conocimiento y práctica de modalidades clásicas y nuevas tendencias en la práctica deportiva individual, tales como: el atletismo, running, marcha nórdica u otros. Juegos de estrategia, como pueden ser el castillo, atrapa la bandera y otros, para el aprendizaje de los principios de ataque y defensa y su transferencia a los deportes colectivos. Práctica de situaciones deportivas cooperativas. Deportes de adversario en los que se apliquen, de forma integrada, los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Los juegos y deportes alternativos, como el kickbol, ringo, datchball u otros, que propicien el desarrollo de experiencias grupales mediante situaciones de aprendizaje ajustadas a nuestras potencialidades.		
	1.EFI.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
	1.EFI.B4.SB3	Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.		
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	40	MEDIA PONDERADA
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		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		2ª Evaluación	
	Saberes básicos:			
	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.).		
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE4	Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.		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	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR2	Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	20	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE4.CR3	Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	50	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: u4 Juegos y deportes de adversario			Final	
	Saberes básicos:				
	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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.			25	
	1.EFI.CE2.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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.			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
	Saberes básicos:			
	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.		
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE2	Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.		25	
	1.EFI.CE2.CR1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE3	Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		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

6	Unidad de Programación: u6 Actividad física en el medio natural y/o urbano			Final	
	Saberes básicos:				
	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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.			25	
	1.EFI.CE1.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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE5	Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.			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	MEDIA PONDERADA
	1.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		50	MEDIA PONDERADA

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:

A nivel de centro: Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
A nivel de aula: Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
Individualizadas: Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un Plan de Refuerzo.
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 Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
Campeonato de Twincon en el 2º trimestre.
Campeonato de Pinfuvote en el 3º trimestre
Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación) y con 1º Bach al Befit (2ª evaluación).
Día de la bicicleta. (3ª evaluación).
Gymkana 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 promovidad por el ayuntamiento.
Carrera Solidaria.
Rutas de Senderismo.

b) Actividades extraescolares

Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 2º de ESO (1º evaluación)
Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
Visita al 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.

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.

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.

Programación didáctica de Educación Física
Curso: 2º de ESO (LOMLOE) - 0/1

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 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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
2.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
	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.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, seguidilla 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.).
	2.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
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	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.
	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**		Final
	Saberes básicos:		
	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.	

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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 colobarión**			Final	
	Saberes básicos:				
	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.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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			25	
	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			25	
	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	
	Saberes básicos:				
	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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			12	
	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
	Saberes básicos:		
	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.	

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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	
	Saberes básicos:				
	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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			25	
	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	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			25	
	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	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

6	Unidad de Programación: UD6. Moverse en la naturaleza			Final	
	Saberes básicos:				
	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.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**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.			25	
	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
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.			13	
	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	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE5.CR2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		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:

A nivel de centro: Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
A nivel de aula: Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
Individualizadas: Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un Plan de Refuerzo.
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 Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
Campeonato de Twincon en el 2º trimestre.
Campeonato de Pinfuvote en el 3º trimestre

Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación) y con 1º Bach al Befit (2ª evaluación).
Día de la bicicleta. (3ª evaluación).
Gymkana 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 promovidad por el ayuntamiento.
Carrera Solidaria.
Rutas de Senderismo.

b) Actividades extraescolares

Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 2º de ESO (1º evaluación)
Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
Visita al 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.

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.

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	
3.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
3.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
	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.B2.SB2	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
	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.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).
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
3.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	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 colaboraciónoposición 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.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.SB5	Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
3.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
3.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	3.EFI.B5.SB1	Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
	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.
	3.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
3.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	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.SB2	La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
	3.EFI.B6.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
	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.
	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 multiaventura.
	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.
	3.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 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**		Final	
	Saberes básicos:			
	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.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).		
	3.EFI.B3.SB4	Sistemas de entrenamiento.		
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.		25	
	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.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
	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	MEDIA PONDERADA
	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	MEDIA PONDERADA
	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	MEDIA PONDERADA
	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

2	**Unidad de Programación: UD2 DEPORTES DE ADVERSARIO**		Final	
	Saberes básicos:			
	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.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 colaboraciónoposición 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.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

3	**Unidad de Programación: UD3 EXPRESIÓN CORPORAL**		Final	
	Saberes básicos:			
	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.		
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
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.		12	
	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	MEDIA PONDERADA
	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 físicodeportivo.	33,33	MEDIA PONDERADA
	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	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4 DEPORTES COLECTIVOS		Final	
	Saberes básicos:			
	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.		

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	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.		25	
	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

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	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.		13	
	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

5	**Unidad de Programación: UD5 DEPORTES ALTERNATIVOS**		Final	
	Saberes básicos:			
	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.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 colaboraciónoposición 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.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

6	Unidad de Programación: UD6 ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL		Final	
	Saberes básicos:			
	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.SB3	Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).		
	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.		
	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 multiaventura.		
	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.		

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	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.		13	
	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 desarrollen.	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

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 Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
- Campeonato de Twincon en el 2º trimestre.
- Campeonato de Pinfuvote en el 3º trimestre
- Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación) y con 1º Bach al Befit (2ª evaluación).
- Día de la bicicleta. (3ª evaluación).
- Gymkana 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 promovidad por el ayuntamiento.
- Carrera Solidaria.
- Rutas de Senderismo.

b) Actividades extraescolares

- Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 2º de ESO (1º evaluación)
- Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
- Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
- Visita al 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.

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.

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.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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
4.EFI.B2	B. Organización y gestión de 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.
	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.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).
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
4.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	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 colaboraciónoposición 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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
4.EFI.B4	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.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**	
4.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	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.
	4.EFI.B5.SB5	Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
4.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	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	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.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 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**		Final
	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.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.	

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.		25	
	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
	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.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

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		12	
	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 físicodeportivo.	25	MEDIA PONDERADA

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		13	
	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

2	**Unidad de Programación: UD2 DEPORTES COLECTIVOS**		Final
	Saberes básicos:		
	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 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.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 colaboraciónoposición 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.B5.SB2	Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.	

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

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.		25	
	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

3	**Unidad de Programación: UD3. ACTIVIDADES RÍTMICAS, EXPRESIÓN Y RELAJACIÓN**		Final	
	Saberes básicos:			
	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.		
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.		25	
	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
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.		25	
	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		12	
	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.	50	MEDIA PONDERADA
	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 físicodeportivo.	25	MEDIA PONDERADA
	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.	25	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: UD4. DESPORTES COLECTIVOS		Final	
	Saberes básicos:			
	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 colaboraciónoposición 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.		
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.		25	
	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
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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
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.		25	
	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

5	**Unidad de Programación: UD5. DEPORTES ALTERNATIVOS**		Final
	Saberes básicos:		
	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 colaboraciónoposición 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).	

Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**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.		25	
	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

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.		25	
	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

6	Unidad de Programación: UD6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL		Final	
	Saberes básicos:			
	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.		

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.		25	
	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

Comp. Espec.	C. Espec / Criterios evaluación		%	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.		13	
	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

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:

A nivel de centro: Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
A nivel de aula: Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
Individualizadas: Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un Plan de Refuerzo.
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 Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
Campeonato de Twincon en el 2º trimestre.
Campeonato de Pinfuvote en el 3º trimestre

Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación) y con 1º Bach al Befit (2ª evaluación).
Día de la bicicleta. (3ª evaluación).
Gymkana 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 promovidad por el ayuntamiento.
Carrera Solidaria.
Rutas de Senderismo.

b) Actividades extraescolares

Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 2º de ESO (1º evaluación)
Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
Visita al 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.

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.

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.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
	1.EFI.B2.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	1.EFI.B4.SB1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	1.EFI.B4.SB3	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
	1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	1.EFI.B5.SB1	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
	1.EFI.B5.SB2	Técnicas específicas de expresión corporal.
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.
	1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.
	1.EFI.B5.SB6	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	1.EFI.B6.SB1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
	1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	1.EFI.B6.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.

1	**Unidad de Programación: 1- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**			Ordinaria	
	Saberes básicos:				
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.			
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.			
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.			
	1.EFI.B2.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.			
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			28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
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			28,57	
	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 ARITMÉTICA

2	**Unidad de Programación: DEPORTES DE COLABORACIÓN**			Ordinaria
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.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.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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

3	**Unidad de Programación: DEPORTES COLECTIVOS**		Ordinaria
	Saberes básicos:		
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.	
	1.EFI.B3.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.	

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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

4	**Unidad de Programación: DEPORTES DE RAQUETA**			Ordinaria
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.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.		
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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
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		14,29	
	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 ARITMÉTICA

5	**Unidad de Programación: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS CON PRODUCTOS RECICLADOS**			Ordinaria
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.		

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		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

6	**Unidad de Programación: Me expreso**		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B4.SB1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.		
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.		
	1.EFI.B4.SB3	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).		
	1.EFI.B4.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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
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		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

7	**Unidad de Programación: APRENDO A CUIDARME Y A AYUDAR A LOS DEMÁS**			Ordinaria	
	Saberes básicos:				
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.			
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).			
	1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física			28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

8	**Unidad de Programación: EXPLORAMOS NUESTRO ENTORNO**			Ordinaria	
	Saberes básicos:				
	1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.			
	1.EFI.B6.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.SB9	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.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			14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

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:

A nivel de centro: Programas de mejora de convivencia, agrupamientos flexibles y proyectos de innovación.
A nivel de aula: Métodos de aprendizaje cooperativo, trabajo por rincones y tutoría individualizada.
Individualizadas: Adaptaciones en el currículo, temporalización, metodología y evaluación, recogidas en un Plan de Refuerzo.
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 Colpbol y Baloncesto 3x3 en el 1º trimestre.
Campeonato de Twincon en el 2º trimestre.
Campeonato de Pinfuvote en el 3º trimestre

Visita al box de crossfit B2B de la localidad de Daimiel para 4º de ESO (1ª evaluación) y con 1º Bach al Befit (2ª evaluación).
Día de la bicicleta. (3ª evaluación).
Gymkana 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 promovidad por el ayuntamiento.
Carrera Solidaria.
Rutas de Senderismo.

b) Actividades extraescolares

Iniciación al esquí en el centro comercial Xanadú para 2º de ESO (1º evaluación)
Esquí en Sierra nevada para 3º ESO (2º evaluación)
Actividades multiaventura para 2º ESO (3ª Evaluación)
Visita al 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.

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.

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.

Programación didáctica de Educación Física
Curso: 1º de Bachillerato - Humanidades y Ciencias Sociales (LOMLOE) - 0/1

Bloq. Saber	Saberes Básicos	
1.EFI.B1	A. Vida activa y saludable.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B2	B. Organización y gestión de la actividad física.	
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
	1.EFI.B2.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
	1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
	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.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	
	1.EFI.B4.SB1	Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
	1.EFI.B4.SB2	Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
	1.EFI.B4.SB3	Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte, vinculadas tanto con aspectos económicos (sostenibilidad financiera, contratos, ingresos publicitarios, premios, subvenciones, becas y ayudas) como con aspectos sociales (comportamientos y actitudes adecuadas en aficiones y seguidores, análisis en distintos medios de comunicación, coeducación en deporte base y similares).
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
	1.EFI.B4.SB5	Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBI fóbicas).
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B5	E. Manifestaciones de la cultura motriz.	
	1.EFI.B5.SB1	Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
	1.EFI.B5.SB2	Técnicas específicas de expresión corporal.
	1.EFI.B5.SB3	Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico- expresiva.
	1.EFI.B5.SB4	Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
	1.EFI.B5.SB5	Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico- deportivos. Presencia en medios de comunicación.
	1.EFI.B5.SB6	Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
Bloq. Saber	**Saberes Básicos**	
1.EFI.B6	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	
	1.EFI.B6.SB1	Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
	1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
	1.EFI.B6.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.

1	Unidad de Programación: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B1.SB1	Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.		
	1.EFI.B1.SB2	Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.		
	1.EFI.B1.SB3	Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.		
	1.EFI.B2.SB3	Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		

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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

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		28,57	
	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 ARITMÉTICA

2	**Unidad de Programación: DEPORTES DE COLABORACIÓN**			Ordinaria
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.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.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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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

3	Unidad de Programación: DEPORTES COLECTIVOS		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.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.		

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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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

4	Unidad de Programación: DEPORTES DE RAQUETA			Ordinaria
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.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.		
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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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		14,29	
	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 ARITMÉTICA

5	Unidad de Programación: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS CON PRODUCTOS RECICLADOS		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B2.SB1	Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva, como el tipo de deporte, los juegos y los deportes alternativos, el material necesario, los objetivos de la preparación, las actividades y similares.		
	1.EFI.B2.SB2	Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. ¿ Hábitos higiénicos. Importancia y aplicación de los mismos, de forma autónoma y adecuándolos a los rasgos de las prácticas físicas.		
	1.EFI.B2.SB4	Autogestión de proyectos personales de carácter motor en todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similares). Herramientas digitales para la planificación, gestión, control y mejora de la actividad física.		
	1.EFI.B3.SB3	Preparación y puesta en marcha de un evento deportivo solidario o en favor a la comunidad.		

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		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

6	Unidad de Programación: ME EXPRESO		Ordinaria	
	Saberes básicos:			
	1.EFI.B3.SB1	Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.		
	1.EFI.B3.SB2	Plan deportivo. Desarrollo y diseño de propuestas deportivas secuenciadas y ajustadas a las características del escenario de aplicación. Sesiones autogestionadas.		
	1.EFI.B3.SB7	Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.		
	1.EFI.B4.SB4	Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.		
	1.EFI.B5.SB2	Técnicas específicas de expresión corporal.		
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		28,57	
	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 ARITMÉTICA
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		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**		**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE4	Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten		14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

7	**Unidad de Programación: APRENDO A CUIDARME Y A AYUDAR A LOS DEMÁS**			Ordinaria	
	Saberes básicos:				
	1.EFI.B2.SB5	Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.			
	1.EFI.B2.SB6	Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (Reanimación Cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).			
	1.EFI.B2.SB7	Protocolos ante alertas escolares.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.CE1	Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física			28,57	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA

8	**Unidad de Programación: EXPLORAMOS NUESTRO ENTORNO**			Ordinaria	
	Saberes básicos:				
	1.EFI.B6.SB2	Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.			
	1.EFI.B6.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.SB9	Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.			
Comp. Espec.	**C. Espec / Criterios evaluación**			**%**	**Cálculo valor CR**
1.EFI.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			14,29	
	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 ARITMÉTICA
	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 ARITMÉTICA