



# Programación

**Materia: EF11EA - Educación Física****Curso: 1º****ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria**

## Plan General Anual

**UNIDAD UF1: Aprendemos a calentar****Fecha inicio prev.: 11/09/2023****Fecha fin prev.: 28/09/2023****Sesiones prev.: 6**

## Saberes básicos

**A - Vida activa y saludable.**

0.1 - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Educación postural: relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para prevenir, y en su caso tratar, el dolor muscular de origen retardado.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	#.1.2. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de observación: 50%</li> <li>Trabajos: 50%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCL</li> <li>CD</li> <li>CPSAA</li> <li>STEM</li> </ul>
	#.1.3. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Escala de observación: 50%</li> <li>Trabajos: 50%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCL</li> <li>CD</li> <li>CPSAA</li> <li>STEM</li> </ul>

**UNIDAD UF2: La salud y las capacidades físicas básicas****Fecha inicio prev.: 02/10/2023****Fecha fin prev.: 02/11/2023****Sesiones prev.: 10**

## Saberes básicos

**A - Vida activa y saludable.**

0.1 - Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Educación postural: relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para prevenir, y en su caso tratar, el dolor muscular de origen retardado.

0.2 - Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

0.3 - 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.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
--------------------------	-------------------------	--------------	-----------------------------------	--------------

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	#.1.1. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCL</li> <li>• CD</li> <li>• CPSAA</li> <li>• STEM</li> </ul>
	#.1.5. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:50% • Trabajos:50%	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCL</li> <li>• CD</li> <li>• CPSAA</li> <li>• STEM</li> </ul>
<b>UNIDAD UF3: Juegos de palas</b>	<b>Fecha inicio prev.: 06/11/2023</b>	<b>Fecha fin prev.: 14/12/2023</b>	<b>Sesiones prev.: 10</b>	

## Saberes básicos

### B - Organización y gestión de la actividad física.

0.1 - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

0.2 - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

0.3 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

### C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

0.1 - 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.

0.2 - 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.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	#.2.3. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE</li> <li>• CPSAA</li> </ul>

4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	#.4.2.Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	• CC • CCEC
<b>UNIDAD UF4: Aprendemos el Pinfuvote</b>	<b>Fecha inicio prev.: 08/01/2024</b>	<b>Fecha fin prev.: 02/02/2024</b>	<b>Sesiones prev.: 10</b>	

## Saberes básicos

### C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

0.1 - 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.

0.2 - 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.

0.4 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en propuestas individuales.

0.5 - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

### D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

0.1 - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	#.2.2.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 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	• CE • CPSAA
	#.2.3.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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	• CE • CPSAA

<p>4. 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.</p>	<p>#.4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación: 100%</li> </ul>	<p>0,625</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCEC</li> </ul>
--	--	--	--------------	--

<p><b>UNIDAD UF5: Jugamos al atletismo</b></p>	<p><b>Fecha inicio prev.:</b> 05/02/2024</p>	<p><b>Fecha fin prev.:</b> 29/02/2024</p>	<p><b>Sesiones prev.:</b> 8</p>
--	--	---	---------------------------------

## Saberes básicos

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
<p><b>UNIDAD UF6: Deportes Colectivos</b></p>		<p><b>Fecha inicio prev.:</b> 01/03/2024</p>	<p><b>Fecha fin prev.:</b> 22/03/2024</p>	<p><b>Sesiones prev.:</b> 7</p>

## Saberes básicos

### C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

0.1 - 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.

0.2 - 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.

### D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

0.1 - Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

0.2 - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

0.3 - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
--------------------------	-------------------------	--------------	-----------------------------------	--------------

<p>2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>#.2.3.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.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	<p>0,625</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
<p>3.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.</p>	<p>#.3.1.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.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	<p>0,625</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCL</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
<p>4.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.</p>	<p>#.4.2.Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p><b>Eval. Ordinaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	<p>0,625</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCEC</li> </ul>
<p><b>UNIDAD UF7: Actividades Física en el Medio Natural y urbano</b></p>	<p><b>Fecha inicio prev.:</b> 08/04/2024</p>	<p><b>Fecha fin prev.:</b> 30/04/2024</p>	<p><b>Sesiones prev.:</b> 7</p>	

## Saberes básicos

### F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

0.1 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

0.2 - 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 en los mismos.

0.3 - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	#.2.2.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 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
3.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.	#.3.3.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 de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCL</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
5.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.	#.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CE</li> <li>• STEM</li> </ul>
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:50%</li> <li>• Juegos de simulación:50%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CE</li> <li>• STEM</li> </ul>
<b>UNIDAD UF8: Expresión corporal</b>		<b>Fecha inicio prev.:</b> 01/05/2024	<b>Fecha fin prev.:</b> 30/05/2024	<b>Sesiones prev.:</b> 10

## Saberes básicos

**E - Manifestaciones de la cultura motriz.**

0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos como manifestación de la interculturalidad.

0.2 - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

0.3 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

0.4 - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.

0.5 - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	#.2.1.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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:50%</li> <li>• Juegos de simulación:50%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CE</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
3.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.	#.3.2.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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:50%</li> <li>• Trabajos:50%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCL</li> <li>• CPSAA</li> </ul>
	#.3.3.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 de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>Eval. Ordinaria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escala de observación:100%</li> </ul>	0,625	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CC</li> <li>• CCL</li> <li>• CPSAA</li> </ul>

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	#.4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:50% • Trabajos:50%	0,625	• CC • CCEC
	#.4.3. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:50% • Juegos de simulación:50%	0,625	• CC • CCEC

<b>UNIDAD UF9: Primeros auxilios</b>	<b>Fecha inicio prev.:</b> 03/06/2024	<b>Fecha fin prev.:</b> 16/11/2023	<b>Sesiones prev.:</b> 4
--------------------------------------	--	---------------------------------------	-----------------------------

## Saberes básicos

### B - Organización y gestión de la actividad física.

0.5 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

0.6 - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Instrumentos	Valor máx. criterio de evaluación	Competencias
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	#.1.3. 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.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:50% • Trabajos:50%	0,625	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	<b>Eval. Ordinaria:</b> • Escala de observación:100%	0,625	• CCL • CD • CPSAA • STEM

## Revisión de la Programación

## Otros elementos de la programación

## Decisiones metodológicas y didácticas. Situaciones de aprendizaje

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
Principios metodológicos. Las metodologías activas darán protagonismo al alumnado en su propio aprendizaje, avivando el deseo de participar, progresar y superar retos motrices, dotándolo de autonomía para aportar soluciones creativas a los distintos desafíos motores, así como para poder transferirlos a otros contextos. Se plantearán tareas motrices a través de recursos metodológicos que potencien la motivación intrínseca, buscando la adherencia a la práctica regular de actividad física y con ello cumplir las recomendaciones de práctica realizadas por la Organización Mundial de la Salud.				



Se tendrán en cuenta una serie de orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias clave en el aula. Estas líneas de actuación están en consonancia con los principios constructivistas del aprendizaje: -Partir del nivel de desarrollo del alumnado. -Atender a la diversidad, respetando los distintos ritmos de aprendizaje. -Promover estrategias que fomenten las competencias, los elementos transversales y la educación en valores que se pretende inculcar al alumnado: aprendizajes autónomos y significativos, participación, trabajo en equipo, cooperativo...

Los agrupamientos del alumnado son muy variados y los ritmos de aprendizaje son muy diferentes. Algunos/as necesitan de un tratamiento diferenciado de la normalidad del grupo, bien por su alto nivel o por su bajo nivel. En este caso se diseñarán las estrategias didácticas adecuadas para promover la participación de todos/as en las actividades planteadas. Se fomentará la creación de grupos mixtos en la gran mayoría de las ocasiones para favorecer la coeducación y de esta forma transmitir una serie de valores relacionados (respeto, igualdad de oportunidades, la responsabilidad personal..

Según la Situación de Aprendizaje y con ello, los saberes básicos impartidos, la actividad o tarea realizada, las características del alumnado y/o la experiencia previa del docente se pondrá en práctica un planteamiento pedagógico u otro. Se puede diferenciar entre los siguientes enfoques metodológicos: -Enseñanza basada en la reproducción: usada cuando enseñamos ejercicios gimnásticos o habilidades deportivas de forma directa y analítica, ó bien ante grupos más inmaduros y dependientes como lo son precisamente los que conforman los primeros niveles de la etapa ESO. -Enseñanza basada en el descubrimiento , para etapas como 4º de la eso que ya pueden hacer toma de decisiones y se favorece la indagación

## Medidas de atención a la diversidad

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
El carácter abierto y flexible de la programación posibilita la atención a la diversidad del alumnado permitiendo las oportunas medidas de refuerzo educativo y, en su caso, de adaptaciones curriculares individualizadas cuando presente necesidades educativas especiales, que no puedan ser atendidas mediante las estrategias de individualización del aprendizaje adoptadas con carácter general y mediante la adecuación al grupo de clase del proceso de enseñanza/aprendizaje.				
El alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo, dispondrá de un plan de actuación personal (PAP) en el que se recojan las medidas que den respuestas a sus necesidades, teniendo presente sus fortalezas y limitaciones.				
a) Alumnado con necesidades educativas especiales. Las actuaciones son (Ríos Hernández, 2007; Pièrre, 2007; y Gimeno Sacristán, 2002): - Alumno con discapacidad auditiva. Para su tratamiento debemos llamar la atención con medios visuales o táctiles antes de hablar, colocarse delante de él para facilitar la lectura labial, no hablar mientras se escribe en la pizarra, ejemplificar siempre la actividad y, en los juegos y deportes, asegurar previamente el conocimiento de reglas y pautas.				
Alumno con discapacidad física orgánica. Se recomienda informes médicos para ver la gravedad de las patologías. Entre los tipos podemos encontrarnos alumnos con problemas respiratorios 30 crónicos, como el asma, donde debemos hacer ejercicios de menos de cinco minutos de duración y con una intensidad inferior al 85%, respiración nasal y que lleven siempre el broncodilatador. Alumnos con fibrosis quística donde se recomienda el trabajo de actividades que aumenten la resistencia para forzar los músculos ventilatorios e incrementar la eliminación de mucosidad. Alumnos con diabetes deben de ingerir alimento antes y después de la sesión, reducirse las dosis de insulina e incrementar progresivamente la actividad física. Alumnos con problemas cardiovasculares en los que deberemos suspender la actividad con cualquier síntoma de dolor de pecho o labios amoratados y alumnos con hemofilia con los que debemos evitar actividades de contacto, potenciar la flexibilidad y evitar sobreesfuerzos.				
Alumno con discapacidad física motriz. Debemos priorizar sobre las posibilidades de movimiento potenciando sobre todo las cualidades motrices y las capacidades físicas básicas. En lo referente al espacio delimitaremos el mismo para compensar las dificultades de movilidad y utilizar terrenos lisos y llanos para facilitar los desplazamientos. Según los casos que se nos presenten podemos tener alumnos con parálisis cerebral, donde debemos evitar ruidos inesperados que pueden provocar espasmos y tienen un largo periodo de recuperación; alumnos con distrofias musculares con los que tenemos que trabajar mucho la flexibilidad y movilidad articular; alumnos con artritis crónica juvenil evitando sobrecargas y realizar actividades de fuerza isométrica; y alumnos con lesiones medulares, en las que si son usuarios de sillas de ruedas debemos trabajar la fuerza de los brazos, controlar la alimentación por la tendencia a la obesidad e hidratarles constantemente.				

b) Alumnado con retraso madurativo. Potenciar las actividades en grupo, con el fin de que se sienta incluido, proponer retos que sean alcanzables, modificar el tamaño del móvil para facilitar su participación. c) Alumnado con trastornos del desarrollo del lenguaje y la comunicación. Debemos priorizar el canal visual sobre el auditivo. Se debe completar todo aquello que se explica oralmente con elementos visuales, gestos, imágenes, fotografías, etc. Ejemplificar siempre la actividad que se explica. Para la evaluación utilizaremos diferentes canales: escritos, orales y visuales (imágenes). d) Alumnado con trastornos de atención				
d) Alumnado con trastornos de atención o de aprendizaje. Para su tratamiento, debemos proporcionar información precisa, clara, concreta y simplificada, colocándonos a su lado durante las explicaciones. Las tareas deben de suponer un reto asumible para los 31 alumnos con periodos de aprendizaje cortos. Referente al material, utilizaremos materiales grandes y lentos para facilitar la manipulación y que sea atractivo en cuanto a forma y color. e) Alumnado con desconocimiento grave de la lengua de aprendizaje. Debemos priorizar el canal visual sobre el auditivo. Se debe completar todo aquello que se explica oralmente con elementos visuales, gestos, imágenes, fotografías, etc. Ejemplificar siempre la actividad que se explica.				
f) Alumnado en situación de vulnerabilidad socioeducativa. A nivel teórico le proporcionaremos el material para que pueda seguir en casa las actividades y en la práctica se le puede hacer entrega de programas individuales para su seguimiento, como puede ser el caso de enfermedad por unos días que suponga una desventaja. g) Alumnado con altas capacidades. Este tipo de alumnos serán atendidos mediante programas de profundización y enriquecimiento y la ampliación de áreas o materias.				
h) Alumnado que se ha incorporado tarde al sistema educativo. Son alumnos con problemas relacionados con el desconocimiento del idioma. Su tratamiento es similar a los alumnos con problemas auditivos. i) Alumnado con condiciones personales o de historia escolar. Son alumnos con problemas escolares como el caso de aquellos que han sido expulsados durante algún tiempo, lo que supone un retraso de conocimientos con respecto al resto de alumnos. Para ello trabajaremos a nivel teórico durante ese tiempo y a nivel práctico mediante el trabajo de programas individuales.				
El alumnado que presente una lesión o problema temporal, deberá trabajar de forma teórica en clase, siempre que sea debidamente justificada por el médico y que conste en el informe que tiene prohibido hacer Educación Física.				

## Materiales y recursos didácticos

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
A nivel general, utilizaremos todo aquello que encontremos interesante y provechoso para la mejora del aprendizaje del alumno. No utilizaremos libro de texto, por considerarlo limitante para el desarrollo de una buena programación. Como réplica a lo anterior, elaboraremos nuestros propios apuntes, que consideramos más adecuados al momento actual y a las circunstancias propias de aprendizaje que hemos observado en los alumnos.	
Tablón de anuncios, donde exponemos toda aquella información que creemos importante para los alumnos o para el desarrollo de las distintas sesiones. Equipo de música digital para la realización de actividades de expresión corporal, entre otras. Por otro lado, estamos utilizando planillas de observación de Conceptos y Procedimientos de tal forma que podemos recoger información sistemática sobre la superación de estos ámbitos. Por otro lado, hemos elaborado un método de observación actitudinal, que nos sirve para valorar este apartado día a día. También consideramos conveniente el trabajar con fichas del alumno, donde ellos mismos tienen que completarla durante la sesión práctica o al final de la misma. Por último, decir que damos prioridad al trabajo práctico fuera del aula, aumentando el tiempo de compromiso motor.	
Material propio de Educación Física: Balones de fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano, foam, multiusos, fitball; pelotas de tenis, tenis de mesa, pickelball, floorball; colchonetas, esterillas, bancos suecos y balones medicinales; minivallas, vallas ajustables, testigos, discos, jabalina vortex y pesos; palas de cartón, botes de bottlebol, raquetas de bádminton, palas de plástico; volantes interior, volantes de exterior; indiacas, frisbees, aros, conos de diferentes tamaños, cuerda gruesa de 20 metros, sticks de floorball, palos de intercosse, petos de varios colores, 2 equipos de música fijos, 1 equipo de música móvil.	
En relación a las instalaciones, el centro cuenta con: - 2 Pistas polideportivas de 40x20 con dos porterías reglamentarias, cuatro mini porterías y cuatro canastas de baloncesto. - Gimnasio. - Cuarto de material. - Departamento y vestuarios.	

## Relación de actividades complementarias y extraescolares para el curso escolar

DESCRIPCIÓN	MOMENTO DEL CURSO			RESPONSABLES	OBSERVACIONES
	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre		

Salida de senderismo	✓			
Torneo de mate	✓			
Carrera solidaria		✓		
Participación en el Deporte Escolar	✓	✓	✓	

## Concreción de los elementos transversales

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
La LOMLOE cita en el punto 5 del Artículo 6: ¿Las Administraciones educativas determinarán el porcentaje de los horarios escolares de que dispondrán los centros docentes para garantizar el desarrollo integrado de todas las competencias de la etapa y la incorporación de los contenidos de carácter transversal a todas las áreas, materias y ámbitos¿.				
Educación ambiental: la perspectiva ambiental de la educación reclama un tratamiento de los aprendizajes que capacite a los alumnos/as para comprender las relaciones con el medio en el que están inmersos y dar respuesta de forma participativa y solidaria a los problemas ambientales, tanto en el ámbito próximo y local como en el nacional e internacional. El ambiente es todo lo que nos rodea, tanto el patio, la pista o el gimnasio, constituyen el entorno más cercano. La valoración de lo que tenemos y su cuidado han de ser objetivo prioritario de nuestra actuación. El orden y el cuidado del material de uso común: porterías, balones, colchonetas ¿, el respeto y la limpieza de estancias de uso colectivo: vestuarios, duchas, ¿, deben integrar actitudes generalizadas de todo el grupo de clase.				
Educación para la paz: la nuestra es una materia privilegiada para promover actitudes de respeto, diálogo, solidaridad, participación y aprenderlas a través de vivencias y experiencias propias. En este sentido los juegos de cooperación constituyen la base de relaciones interpersonales.				
Educación para el consumidor: el ideal de este contenido transversal es despertar en el alumnado una actitud crítica para estimular el consumo responsable, no es menos cierto, que no nos será fácil actuar como atenuante del impacto consumista que impera en la sociedad en la que nos movemos. Se pretende que el alumno/a adquiera aquellas herramientas necesarias que le permitan adoptar actitudes críticas ante las diferentes ofertas de consumo que transmite la publicidad comercial.				
Educación vial: este contenido debe ser contemplado desde la consideración de la problemática del tráfico como un hecho real que hay que afrontar y normalizar a través de una enseñanza de comportamientos y reglas básicas, tanto para los conductores/as como para los usuarios de los medios de transporte públicos o para los peatones. La exploración del espacio, la localización de objetos, la realización de circuitos, la identificación y localización de sonidos diferentes, irán desarrollando hábitos de observación y adaptación perfectamente transferibles a situaciones reales de su vida comunitaria. Educación para la salud: la Educación física es pieza clave para una educación dirigida a la salud en su triple vertiente: física, psicológica y social.				
Educación para la igualdad: el valor de la igualdad de sexos constituye una de las bases fundamentales sobre las que debe construirse el proceso de enseñanza. Entendiendo la coeducación como la forma educativa que considera que alumnos/as has de tener los mismos derechos y oportunidades. Conseguir este objetivo será para nosotros uno de los ejes de referencia de nuestra intervención didáctica. Educación moral y cívica: el desarrollo de actividades físicodeportivas en el marco educativo implica una participación que debe realizarse bajo premisas de cooperación y respeto.				

## Estrategias e instrumentos para la evaluación del aprendizaje del alumnado

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre

La calificación de la materia que se le asigne al alumnado en cada evaluación, será numérica, un número entero, entre el 0 y el 10. Ésta será el resultado de las calificaciones de los criterios de evaluación desarrollados durante la misma. Se verá reflejado el nivel de adquisición de los aprendizajes y con ello, de las competencias específicas, las cuales están vinculadas a los criterios de evaluación, valorados a través de diversas herramientas e instrumentos. Para llevar a cabo la calificación, se extraerá con cada herramienta de evaluación la nota de cada criterio de evaluación. La nota media de cada evaluación se hallará de la media obtenida de los criterios de evaluación trabajados en cada trimestre. Por lo tanto, la calificación final de la asignatura será el resultado de la media de las calificaciones obtenidas durante el curso de los diferentes criterios.

Podemos encontrarnos con dos tipos de procedimientos, como lo son los de experimentación (medidas más objetivas) y observación (medidas más subjetivas). El procedimiento de experimentación se relaciona con los siguientes instrumentos: - Pruebas escritas (desarrollo de temas, preguntas cortas, fichas para completar en clase/pista). - Pruebas orales basadas en la modalidad expresiva del alumno/a. - Test.

El procedimiento de observación se relaciona con los siguientes instrumentos (Pierón, 1990): - Técnicas de observación sistemática (directas ¿escalas de estimación, listas de control y registros anecdóticos-; indirectas ¿cuestionarios, escalas de actitudes- y mixtas ¿entrevista-). - Escalas descriptivas. - Observación externa. - Técnicas audiovisuales. - Observación del grupo. - Análisis de producciones. Todos estos instrumentos serán utilizados para la recogida de información, que nos permitirá evaluar y calificar los procesos de aprendizaje del alumno, los procesos de enseñanza y de la propia práctica docente.

Resaltar que se realizarán las correspondientes adaptaciones en los instrumentos de evaluación para atender a la diversidad del alumnado (ej: en caso de discapacidades temporales que impidan escribir la prueba teórica se realizará oralmente).

Planes de refuerzo, medidas de apoyo para la superación de los aprendizajes no superados en evaluaciones. El alumno/a que tiene algún criterio suspenso al finalizar la evaluación deberá en la sesión de ajuste trimestral: - Realizar una prueba teórica de los saberes mínimos que no haya adquirido. - Poner en práctica habilidades o técnicas relacionadas con el criterio no superado. Asimismo, se observará la actitud, el comportamiento y el interés por mejorar.

El alumno perderá los procesos normales de evaluación si sobrepasa el número de faltas injustificadas, según el criterio incluido en el PC. En este caso, el alumno se examinará globalmente de todas las situaciones de aprendizaje impartidas a lo largo del curso escolar, debiendo realizar una prueba escrita y una prueba práctica relacionada con los saberes mínimos impartidos durante el curso. Del mismo modo, el docente podrá pedir al alumnado un trabajo teórica, en el que se incluyan algunos de los contenidos del curso, con el objetivo de completar los mismos. Deberán acudir a la prueba extraordinaria de junio el alumnado que haya abandonado la materia, de acuerdo con el artículo 47 de la Orden 5 mayo 2016, aquellos alumnos que superen el 30% de faltas justificadas e injustificadas deberán someterse a una evaluación diferenciada, debiendo ser realizada en las fechas finales del curso académico. Ambas pruebas extraordinarias consistirán en:  
¿ Entrega de trabajos y/o examen teórico.  
¿ Pruebas

técnico-tácticas.  
¿ Test físicos. Si el alumno no ha asistido por enfermedad o causa justificada, se le evaluará a través de trabajos teóricos donde desarrolle los distintos contenidos tratados dentro de un plazo establecido, según las necesidades. Para estos casos, resultaría positivo contar con la colaboración y/o ayuda externa de algún compañero/a y /o familiar. Cuando se trate de absentismo, bien por reiteradas faltas a clase no justificadas o por no traer equipaje deportivo (sin justificación). Se considera que el alumnado no ha podido alcanzar el nivel competencial ni los objetivos didácticos establecidos en la programación y por tanto, su calificación será negativa en esa evaluación. Para la reclamación sobre algún aspecto de la materia, nos remitimos al proceso realizado por el centro que está recogido en el NOF, específicamente en Educación Física no entregamos ningún instrumento de evaluación a los padres, madres y/o tutores. Se enseñarán todas las pruebas realizadas en las diferentes situaciones de

aprendizaje y se darán las explicaciones pertinentes.

El alumnado con la materia pendiente del curso anterior, seguirá el plan específico de medidas con orientaciones metodológicas (destinado a recuperar los aprendizajes no adquiridos con el fin de favorecer el desarrollo y la adquisición de la/s competencia/s) propuesto y desarrollado por el profesorado. Deberá realizar satisfactoriamente un trabajo escrito por trimestre de los contenidos abordados en el curso anterior, además de aprobar la primera y segunda evaluación del curso actual mostrando actitudes de esfuerzo y superación en el día a día.

## Estrategias e instrumentos para la evaluación del proceso de enseñanza y la práctica docente

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES			
	Curso	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
La evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje hace referencia a la programación didáctica y a las unidades didácticas. La evaluación de la práctica docente hace referencia a la forma peculiar que tiene un profesor de impartir la clase.				
Para la evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje utilizaremos una escala descriptiva donde estarán reflejados todos los aspectos importantes de la programación y será de aplicación al final del curso académico. También se aplicará una lista de control donde se compruebe los objetivos de curso conseguidos por los alumnos y los que no, detectando así si algún objetivo no ha sido alcanzado por una gran mayoría de alumnos y de esta manera diagnosticar algún posible fallo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.				
Para la evaluación de la práctica docente utilizaremos una autoevaluación mediante una escala Likert de manera trimestral. Con el objetivo de establecer un criterio de fiabilidad, una de las preguntas será realizada varias veces de manera diferente.				

## Medidas previstas para estimular el interés y el hábito de la lectura y la mejora de expresión oral y escrita

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
El departamento de Educación Física ha propuesto el libro ¿De niñas A LEYENDAS¿, un texto que fomenta igualdad de oportunidades y la capacidad de superación.	
a) Objetivos. Los principales objetivos de la lectura de este libro son: - Conseguir que el alumno/a se distraiga. - Animar a la lectura desde la perspectiva relajante. b) Puesta en práctica. Los profesores/as informarán a todos los alumnos/as a principio de curso de su existencia. El alumnado podrá pedirlo y leerlo durante los recreos.	