

IES RUIZ DE ALDA		Curso Escolar: 2025/26	
Programación			
Materia: EFI2EA - Educación Física (20,50,16,30,00,06,18,25,28,40)		Curso: 2º	ETAPA: Educación Secundaria Obligatoria
Plan General Anual			
UNIDAD UF1: Condición Física	Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos			
A - Vida activa y saludable.			
0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.			
0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.			
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. 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.			
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 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.			
0.3 - 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.			
0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.			
C - Resolución de problemas en situaciones motrices.			
0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.			
0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.			
D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.			
0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.			
F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.			

0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

0.4 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Prueba teórica: 50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase: 100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 33% - Prueba teórica: 33% - Pruebas Físicas: 34%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 33% - Prueba teórica: 33% - Pruebas Físicas: 34%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Prueba teórica: 100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Prueba teórica: 50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM

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.	Eval. Ordinaria: • Prueba teórica:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CE • CPSAA
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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CE • STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CE • STEM
UNIDAD UF2: Juegos Populares		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:

Saberes básicos

A - Vida activa y saludable.

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. 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.

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 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.				
0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.				
C - Resolución de problemas en situaciones motrices.				
0.1 - Toma de decisiones: 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, de interacción con un móvil y en deportes individuales.				
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.				
0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.				
0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.				
0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.				
D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.				
0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.				
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. Funciones de arbitraje deportivo.				
0.4 - 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.				
E - Manifestaciones de la cultura motriz.				
0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la interculturalidad.				
0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).				
0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.				
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Pruebas Físicas: 50%	0,588	• CE • CPSAA

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.	#.3.1.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
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 artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCEC
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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
UNIDAD UF3: Condición Física		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos				
A - Vida activa y saludable.				

0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

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. 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.

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

0.3 - 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.

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

C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:33% - Prueba teórica:33% - Pruebas Físicas:34%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:33% - Prueba teórica:33% - Pruebas Físicas:34%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Prueba teórica:100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
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.	Eval. Ordinaria: - Prueba teórica:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CE - CPSAA

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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
UNIDAD UF4: Predeportes 1		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos				
A - Vida activa y saludable.				
0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.				
0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.				
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. 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.				
B - Organización y gestión de la actividad física.				
0.2 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.				
0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.				
0.5 - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB).				
C - Resolución de problemas en situaciones motrices.				

- 0.1 - Toma de decisiones: 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, de interacción con un móvil y en deportes individuales.
- 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.
- 0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- 0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- 0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.
- 0.6 - 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: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- 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. Funciones de arbitraje deportivo.
- 0.4 - 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.

E - Manifestaciones de la cultura motriz.

- 0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- 0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.

F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- 0.2 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- 0.3 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- 0.4 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- 0.5 - 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.
- 0.6 - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Pruebas Físicas: 50%	0,588	• CE • CPSAA

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.	#.3.1.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
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 o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- CC - CCEC
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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
UNIDAD UF5: Predeportes 2		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos				
A - Vida activa y saludable.				

0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

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. 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.

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

0.3 - 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.

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

C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

0.1 - Toma de decisiones: 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, de interacción con un móvil y en deportes individuales.

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.

0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.

0.6 - 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: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

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. Funciones de arbitraje deportivo.

0.4 - 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.

E - Manifestaciones de la cultura motriz.

0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.

F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

0.2 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

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

0.4 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

0.5 - 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.

0.6 - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Prueba teórica: 50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase: 100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 33% - Prueba teórica: 33% - Pruebas Físicas: 34%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 33% - Prueba teórica: 33% - Pruebas Físicas: 34%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Prueba teórica: 50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM

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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:100%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CE • CPSAA
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.	#.3.1.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:100%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
	#.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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
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 o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Prueba teórica:50%	0,588	• CC • CCEC

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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Pruebas Físicas: 50%	0,588	- CC - CE - STEM
	#.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase: 50% - Pruebas Físicas: 50%	0,588	- CC - CE - STEM
UNIDAD UF6: Predeportes 3		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos				
A - Vida activa y saludable.				
0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.				
0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.				
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. 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.				
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 - La higiene corporal como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.				
0.3 - 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.				
0.4 - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.				
C - Resolución de problemas en situaciones motrices.				
0.1 - Toma de decisiones: 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, de interacción con un móvil y en deportes individuales.				
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.				
0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.				
0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.				
D - Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.				
0.1 - Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.				

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. Funciones de arbitraje deportivo.				
0.4 - 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.				
E - Manifestaciones de la cultura motriz.				
0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).				
0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.				
F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.				
0.1 - Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.				
0.2 - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.				
0.3 - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).				
0.4 - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.				
0.5 - 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.				
0.6 - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.				
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 33% • Prueba teórica: 33% • Pruebas Físicas: 34%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
	#.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Prueba teórica: 50%	0,588	• CCL • CD • CPSAA • STEM
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 100%	0,588	• 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase: 50% • Pruebas Físicas: 50%	0,588	• CE • CPSAA

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.	#.3.1.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
	#.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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:100%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
	#.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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CCL • CPSAA
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 o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Prueba teórica:50%	0,588	• CC • CCEC
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.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CE • STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: • Cuaderno de clase:50% • Pruebas Físicas:50%	0,588	• CC • CE • STEM
UNIDAD UF7: Ritmo y expresión		Fecha inicio prev.:	Fecha fin prev.:	Sesiones prev.:
Saberes básicos				
A - Vida activa y saludable.				

0.1 - Salud física: 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. Musculatura del tronco (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el control de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

0.2 - Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

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. 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.

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

0.3 - 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.

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

C - Resolución de problemas en situaciones motrices.

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.

0.3 - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

0.4 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

0.5 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, en grupo.

0.6 - 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: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

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

E - Manifestaciones de la cultura motriz.

0.1 - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Las danzas como manifestación de la interculturalidad.

0.2 - Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas de interpretación.

0.3 - Deporte y perspectiva de género: análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

0.4 - Influencia del deporte en la cultura actual: impacto social, aspectos positivos y negativos.

F - Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

0.5 - 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.

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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:33% - Prueba teórica:33% - Pruebas Físicas:34%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:33% - Prueba teórica:33% - Pruebas Físicas:34%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
	#.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- CCL - CD - CPSAA - STEM
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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CE - CPSAA

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.	#.3.1.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
	#.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, afectivosexual, 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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CCL - CPSAA
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 artísticoexpresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCEC
	#.4.2.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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Prueba teórica:50%	0,588	- 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.	Eval. Ordinaria: Cuaderno de clase:100%	0,588	- CC - CCEC
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.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - STEM
	#.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Eval. Ordinaria: - Cuaderno de clase:50% - Pruebas Físicas:50%	0,588	- CC - CE - 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

Medidas de atención a la diversidad

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

Materiales y recursos didácticos

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
-------------	---------------

Relación de actividades complementarias y extraescolares para el curso escolar

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

Concreción de los elementos transversales

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

Estrategias e instrumentos para la evaluación del aprendizaje del alumnado

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

Otros

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

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

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

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

DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES
-------------	---------------

