

**CURSO:  
2025/26**

**PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**



**PROFESOR:**

**RAÚL GARCÍA CIRIERO**

**IESO LAS VILLUERCAS**

## PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL I.E.S.O. "LAS VILLUERCAS"

### ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> (contribución de la materia a la adquisición de las competencias claves)	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS DIDÁCTICOS</b>	<b>6</b>
<b>3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>	<b>9</b>
<b>4. SABERES BÁSICOS, CRIT. EVAL, C. ESPECÍFICAS Y C. CLAVES PARA 1º, 2º, 3º Y 4º ESO</b>	<b>10</b>
<b>5. TRATAMIENTO DE LA EDUCACIÓN EN VALORES EN LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO Y LAS CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS. ODS</b>	<b>89</b>
<b>6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	<b>96</b>
<b>7. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	<b>99</b>
<b>8. METODOLOGÍA</b>	<b>100</b>
<b>9. EVALUACIÓN LOMLOE PARA ESO</b>	<b>103</b>
<b>9.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>104</b>
<b>9.2. EVALUACIÓN INICIAL</b>	<b>107</b>
<b>9.3. INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>108</b>
<b>10. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>109</b>
<b>11. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN</b>	<b>111</b>
<b>12. PROGRAMA DE REFUERZO DE LOS ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE.</b>	<b>118</b>
<b>13. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>119</b>
<b>14. INTEGRACIÓN DE NUEVAS TECNOLOGÍAS.</b>	<b>122</b>
<b>15. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y DIDÁCTICOS.</b>	<b>123</b>
<b>16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.</b>	<b>124</b>

## **1.- INTRODUCCIÓN**

En la actualidad se siente, cada vez más, la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad motriz que consoliden un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables para que contribuyan al desarrollo personal e integral, a que sea motrizmente competente y a la mejora de la salud y la calidad de vida.

Es necesario incorporar a la formación de los jóvenes aquellas enseñanzas que contribuyan al desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, asumiendo actitudes y valores que potencien el cuerpo y sus movimientos a fin de lograr el desarrollo armónico e integral de nuestra juventud en detrimento de una sociedad cada vez más sedentaria. Es por todo esto que desde la educación física se potencie el cuerpo y el movimiento como ejes de la acción educativa, utilizando la actividad física como medio para conseguir un estilo de vida activo y saludable y que lo perpetúe a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como de todos los componentes que afecten a su salud.

Se pretende que la concepción que se tenga de la educación física sea la que intenta integrar todas las corrientes y tendencias actuales estableciendo diferentes funciones dentro de nuestra área: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica y de interacción con el medio urbano y natural, para conseguir los objetivos generales de la ESO, partiendo de una práctica motriz con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Para abordar con éxito las numerosas situaciones motrices, será preciso desarrollar, de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales, de inserción social, de valoración de las diferentes manifestaciones motrices y expresivas y de respeto con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él.

El deporte es la forma más común de práctica de actividad física, pero no se debe tender, en educación hacia lo competitivo, restrictivo y selectivo, sino que debe conseguir, en nuestra área, que sea una actividad no sexista, libre de cualquier aspecto de rendimiento, independientemente del nivel de ejecución de los participantes.

En nuestra área se desarrollarán los saberes básicos organizados en seis bloques: "Vida activa y saludable", "Organización y gestión de la actividad física", "Resolución de problemas en situaciones motrices", "Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices", "Manifestaciones de la cultura motriz" y "Interacción eficiente y sostenible con el entorno", a la vez que se debe asociar a la práctica de actividad física una serie de valores, actitudes y normas para comprender los efectos que tiene dicha práctica sobre el desarrollo personal, y contribuir así a la consolidación y mejora de hábitos que favorezcan la salud y un mejor nivel de calidad de vida, a la vez que se intenta conseguir en los alumnos mayor autonomía en la planificación y organización de diferentes actividades física y deportivas.

### **Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave**

Comunicación lingüística. La rica terminología existente y la diversidad de conceptos e ideas básicas usadas y transmitidas durante la práctica y organización de la actividad física y el deporte propicia, implícitamente, una mejora indudable en este dominio.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología e ingeniería. El seguimiento adecuado de los diferentes parámetros físicos y fisiológicos presentes en todo programa de acondicionamiento físico y el propio control de las intensidades de trabajo durante cualquier sesión de ejercicio físico o actividad deportiva implica la adquisición, el dominio y el desarrollo de conocimientos matemáticos y científicos, así como de los nuevos recursos tecnológicos.

Competencia digital. En estos tiempos los alumnos van a tener a su disposición una gran cantidad de material digital que les facilitará la realización y el control de sus actividades físicas y que van a tener que aprender a manejar de manera cívica y responsable. Este incremento en la competencia digital se verá facilitado por los conocimientos previos que poseen de los diversos dispositivos tecnológicos de uso común en la actualidad.

Competencia personal, social y de aprender a aprender. El empleo de técnicas de enseñanza en las que se les dota a los alumnos de herramientas pedagógicas adecuadas y de mayor protagonismo en el proceso de mejora y consolidación de su competencia motriz, provocará en ellos mayor curiosidad y motivación, hacia la resolución de los problemas motrices planteados. Durante este proceso de búsqueda la Educación Física puede contribuir decisivamente a la adquisición de esta competencia. Su adquisición facilitará la transferencia de aprendizajes de unas actividades a otras, la capacidad de elegir y utilizar determinados recursos en la realización de actividades físicas o deportivas, o, incluso, la propia planificación u organización a medio y largo plazo de estas actividades.

Competencia ciudadana. Los contenidos de esta materia suponen un terreno abonado para la adquisición de habilidades sociales y cívicas. La diversidad de situaciones que se producen en este contexto va a favorecer la cooperación, la integración, la igualdad y la confianza entre unos y otros, así como el respeto hacia el contrario en tareas motrices de oposición sujetas a reglas, mostrar conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia y respeto por el entorno. Estas vivencias psicosociales ayudarán a los alumnos a interiorizar unos elementos imprescindibles para la convivencia e integración social, en definitiva, para una incorporación equilibrada al tejido social en general y para el respeto por el juego limpio en particular.

Competencia emprendedora. Las actuaciones de esta materia deben encaminarse hacia el fomento de la autonomía y la iniciativa personal. El protagonismo que el alumnado tenga en el desarrollo de las diferentes sesiones de clase, así como el sentido utilitario que le encuentren a las actividades que forman parte de las mismas, se convierten en factores básicos para consolidar esta competencia. A partir de ese momento, los alumnos podrán tomar la iniciativa en la planificación y organización de sus propias actividades físicas o deportivas, para conseguir estilos de vida activos con el fin de mejorar su salud.

Competencia en conciencia y expresión culturales. La Educación Física contribuirá, de forma decisiva, a la adquisición de esta competencia por medio de los saberes relacionados con la motricidad humana y sus diversas formas de creación y expresión artística, verdadero muestrario de nuestra diversidad sociocultural. También forman parte de esta diversidad los juegos y deportes tradicionales y populares, las manifestaciones deportivas, así como las diferentes formas de expresión y comunicación corporal propias de cada cultura. Su práctica y estudio favorecerá la adquisición de una conciencia crítica, donde no falte el análisis y la

reflexión sobre las actuaciones y situaciones contrarias a los valores que el espíritu deportivo representa, así como una actitud abierta y respetuosa hacia el hecho cultural.

**Fomento de la lectura y escritura:**

En cuanto a la implicación del Departamento de Educación Física con el **fomento a la lectura**, tenemos las siguientes actividades propuestas:

- Lecturas complementarias de temas relacionados con las diferentes unidades didácticas analizadas durante el curso escolar y acorde a las características e intereses de cada grupo de edad.
- Así mismo, se tenderá a fomentar el uso correcto de la escritura (ortografía y caligrafía), de tal forma que se tendrán en cuenta ambas para la corrección y calificación positiva o negativa de las fichas y/o trabajos y exámenes a realizar.

**2.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS**

PARA 1º Y 2º ESO	PARA 3º Y 4º ESO
<b>Vida Activa y Saludable</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y afianzar las capacidades físicas básicas y habilidades motrices a través de los juegos planteados.</li> <li>• Reconocer y utilizar las capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento motor, mediante juegos.</li> <li>• Participar en todas las actividades propuestas, independientemente del nivel de Condición física.</li> <li>• Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>• Realizar calentamientos generales sencillos, conociendo los grupos musculares, huesos y articulaciones básicos del cuerpo.</li> <li>• Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud</li> <li>• Utilizar lo trabajado para superar juegos cooperativos en equipo.</li> <li>• Desarrollar actitud y hábitos de tipo cooperativo y social basado en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer en profundidad las capacidades físicas básicas y los métodos para trabajarlas y mejorarlas.</li> <li>• Mejorar los niveles de resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia</li> <li>• Poner en práctica los diferentes métodos de mejora aprendidos.</li> <li>• Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la actividad física.</li> <li>• Diseñar pequeños programas de mejora de la condición física y la salud.</li> <li>• Adquirir un comportamiento autónomo en relación a la mejora de la condición física</li> <li>• Conocer los grupos musculares básicos y la función que tienen en el trabajo de fuerza-resistencia.</li> <li>• Conocer los principios y leyes que rigen el entrenamiento.</li> <li>• Planificar y llevar a cabo actividades para el desarrollo de la condición física con cierta autonomía.</li> <li>• Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud: zumba, body combat y batuka</li> <li>• Realizar el calentamiento específico de forma autónoma en función de la actividad física a desarrollar.</li> <li>• Realizar y describir la maniobra de R.C.P.B. (reanimación cardio-pulmonar básica), el protocolo completo, sobre el maniquí, señalando las diferencias entre adultos y niños.</li> <li>• Realizar y describir la maniobra de Extracción de un cuerpo extraño que obstruye las vías aéreas mediante la maniobra de Heimlich.</li> <li>• Explicar y realizar los pasos necesarios para tratar una herida leve y grave.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar y realizar los pasos para trasladar y transportar a un accidentado.</li> <li>• Explicar y realizar en situaciones simuladas la secuencia completa de pautas de actuación ante una situación de primeros auxilios: P.A.S. y T.A.V.I.; posición lateral de seguridad.</li> <li>• Tomar conciencia de la responsabilidad que se adquiere al aprender las maniobras básicas de primeros auxilios</li> <li>• Apreciar la importancia de algunas maniobras fáciles que puedan salvar una vida humana</li> </ul>
<b>Organización y gestión de la actividad física</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar y mejorar las habilidades físicas básicas y sus características más elementales.</li> <li>• Desarrollar y mejorar la capacidad de ajuste, dominio y control corporal, mediante la realización de elementos básicos de acrosport.</li> <li>• Afianzar, practicar y realizar elementos sencillos de acrosport, como los equilibrios con compañeros, pequeñas torres, figuras básicas con poca altura..., así como las medidas de seguridad a seguir en todo momento.</li> <li>• Realizar actividades gimnásticas y acrobáticas sencillas: equilibrio invertido y vuelta hacia delante.</li> <li>• Componer y presentar una coreografía con elementos gimnásticos y acrobáticos sencillos.</li> <li>• Componer y presentar una coreografía con elementos gimnásticos y acrobáticos y con pasos de baile sencillos, utilizando una base musical.</li> <li>• Desarrollar una actitud positiva ante el acrosport, valorando la capacidad de superación y esfuerzo personal y grupal.</li> <li>• Colaborar con los compañeros en la realización de figuras grupales e individuales.</li> <li>• Ser autónomo en el manejo de las TIC, al igual que en la búsqueda de información.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionar las habilidades físicas básicas y sus características más elementales.</li> <li>• Desarrollar y mejorar la capacidad de ajuste, dominio y control corporal, mediante la realización de elementos básicos de acrosport.</li> <li>• Afianzar, practicar y realizar elementos más complejos de acrosport, como los equilibrios invertidos de suelo y altura, así como las medidas de seguridad a seguir en todo momento.</li> <li>• Realizar actividades gimnásticas y acrobáticas más complejas: equilibrios invertidos de hombros y brazos, volteos, mortales adaptados..., tanto individuales como grupales.</li> <li>• Componer y presentar una coreografía con elementos gimnásticos y acrobáticos.</li> <li>• Desarrollar una actitud positiva ante el acrosport, valorando la capacidad de superación y esfuerzo personal y grupal.</li> <li>• Colaborar con los compañeros en la realización de figuras grupales e individuales.</li> <li>• Ser autónomo en el manejo de las TIC, al igual que en la búsqueda de información.</li> <li>• Planificar y ejecutar las competiciones deportivas de recreos.</li> <li>• Planificar y ejecutar los días temáticos: día solidario, día de la bicicleta escolar, festival de primavera...</li> <li>• Planificar y ejecutar una ruta de senderismo por un entorno natural.</li> </ul>
<b>Resolución de problemas en situaciones motrices / Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador/a.</li> <li>• Conocer los fundamentos técnico-tácticos básicos de los deportes colectivos, de red y sus variantes.</li> <li>• Resolver retos y problemas tácticos propios del juego.</li> <li>• Resolver problemas motores ante situaciones diversas del juego en relación a estímulos y condicionantes espacio-temporales, usando y combinando las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas en función de las condiciones del juego.</li> <li>• Organizar minicampeonatos sencillos de los deportes trabajados y llevarlos a la práctica.</li> <li>• Reflexionar sobre las situaciones resueltas valorando su aplicabilidad a otras similares.</li> <li>• Conocer e investigar a qué se jugaban nuestros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador/a.</li> <li>• Conocer los fundamentos técnico-tácticos de los deportes de equipo y sus reglamentos básicos.</li> <li>• Resolver retos y problemas tácticos propios del juego, en diferentes situaciones de juego.</li> <li>• Resolver problemas motores ante situaciones diversas del juego en relación a estímulos y condicionantes espacio-temporales, usando y combinando las habilidades motrices básicas y las habilidades motrices específicas en función de las condiciones del juego y de los deportes aprendidos.</li> <li>• Organizar minicampeonatos completos y llevarlos a la práctica, realizando tareas de arbitraje.</li> <li>• Aprender nuevas formas de desplazamiento trabajando contenidos de HB Y E: desplazamientos, dominios de deslizamientos sobre tablas con roda-</li> </ul>

<p>mayores.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigar en nuestra historia para descubrir el patrimonio lúdico de la comunidad</li> <li>• Practicar muchos de estos juegos tanto de niños como de adultos</li> <li>• Valorar el tiempo libre</li> <li>• Aprender y respetar a nuestros mayores a todo su bagaje cultural</li> </ul>	<p>mientos y patinetes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajar contenidos de cualidades y capacidades motrices de forma novedosa.</li> <li>• Trabajar aspectos relacionados con la educación vial: seguridad...</li> <li>• Afianzar técnicas de trabajo en grupo y de sociabilidad con los compañeros.</li> </ul>
<b>Manifestaciones de la cultura motriz</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser capaces de aprovechar las habilidades artísticas de cada estudiante para un objetivo común.</li> <li>• Dialogar, crear, discutir en el proceso creativo de una historia de expresión corporal, siendo capaces de co-evaluar a mis compañeros en el proceso de creación, así como al resto de grupos en su resultado final.</li> <li>• Investigar, resumir y transmitir la temática de su historia, a través de la corporalidad y la expresión artística.</li> <li>• Poner en práctica técnicas de expresión corporal.</li> <li>• Fomentar la superación personal, la desinhibición y puesta en escena.</li> <li>• Poner en práctica técnicas de expresión corporal, novedosas y creativas, tanto individuales como grupales.</li> <li>• Fomentar la superación personal, el miedo al ridículo y la vergüenza, la desinhibición y la espontaneidad, tanto de manera individual como grupal.</li> <li>• Trabajar la cooperación a través del cuento, asumiendo el rol y personaje que les ha tocado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las características fundamentales del merengue, salsa y bachata.</li> <li>• Vivenciar y participar de forma activa en las actividades de baile propuestas.</li> <li>• Contribuir a la adquisición de un nivel mínimo para bailar bailes de salón en pareja.</li> <li>• Conocer y dominar el paso básico y figuras de las modalidades indicadas.</li> <li>• Coordinar sus movimientos con el/los compañero/as en la ejecución de coreografías.</li> <li>• Sensibilizar sobre la importancia que tienen los bailes de salón como actividad recreativa y socializadora durante el tiempo libre.</li> <li>• Practicar, ejecutar y diseñar danzas variadas.</li> <li>• Crear composiciones coreográficas de forma cooperativa.</li> <li>• Participar en actividades de danza respetando los diferentes niveles de ejecución y expresión.</li> <li>• Valorar y respetar el aspecto cultural de las danzas tradicionales y su posible conexión con prácticas modernas de danzas colectivas.</li> </ul>
<b>Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientarse en un espacio conocido.</li> <li>• Entender el mapa como representación del terreno.</li> <li>• Manejar las nuevas tecnologías para la resolución y búsqueda de enigmas y pistas.</li> <li>• Leer señales en un mapa interactivo.</li> <li>• Ser capaz de seguir pistas de orientación.</li> <li>• Conocer las características de la brújula y aprender a utilizarla (sola y con plano).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientarse en un espacio conocido y urbano.</li> <li>• Entender el mapa como representación del terreno.</li> <li>• Manejar las nuevas tecnologías para la resolución y búsqueda de enigmas y pistas.</li> <li>• Conocer los códigos QR y aplicaciones básicas como genially para crear mapas interactivos propios.</li> <li>• Leer y ubicar señales en un mapa interactivo.</li> <li>• Ser capaz de seguir pistas de orientación.</li> <li>• Planificar la ruta previamente en el aula.</li> <li>• Orientarse en un espacio no conocido, a través de un plano y señales. Entender el mapa como representación del terreno.</li> <li>• Conocer y utilizar los materiales básicos para realizar una ruta de un día.</li> <li>• Interpretar los elementos de un mapa topográfico (leyenda, curvas de nivel, relieve, caminos, ríos...)</li> <li>• Conocer y aplicar los elementos básicos en la conducción de grupos.</li> <li>• Adquisición de los conocimientos básicos sobre la estructura y componentes de una bici.</li> <li>• Aprender a ajustar la bicicleta a nuestras características antropométricas.</li> <li>• Familiarización con el uso y manejo de la BTT.</li> <li>• Aprender las técnicas de equilibrio sobre la BTT.</li> <li>• Aprender el uso racional y eficiente de los desarrollos de la BTT.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender y practicar las técnicas de trazada de curvas.</li> <li>• Aprender y practicar técnicas para el desplazamiento en grupos.</li> <li>• Aprender a utilizar eficientemente la frenada.</li> <li>• Aprender a colocar el cuerpo en subidas y bajadas (frenos).</li> <li>• Consolidación de habilidades propias en el manejo seguro de una BTT (equilibrio, atención, velocidad de reacción, respeto, urbanidad...).</li> <li>• Aprender las normas básicas de seguridad vial para circular en bicicleta (en caminos, carreteras y ciudad).</li> <li>• Adquisición de los conocimientos básicos de mecánica de una BTT: limpieza y mantenimiento (pinchazos, salidas de cadena, frenos, ruedas, limpieza...).</li> <li>• Poner en práctica todo lo aprendido sobre la bici en un entorno urbano y natural.</li> <li>• Respetar las señalizaciones y demás usuarios de la vía.</li> </ul>
--	---

### **3.- COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

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, haciendo un uso saludable de su tiempo libre y mejorando su calidad de vida.
2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir, con progresiva autonomía, al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.

#### **4.- SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y COMPETENCIAS CLAVES PARA 1º, 2º, 3º Y 4º ESO**

## 1º ESO

<b>BLOQUE 1: Vida activa y saludable</b>			
<b>Saberes Básicos: A1 Salud Física</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales	<p><b>1.1.</b> 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.</p> <p><b>1.2.</b> 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.</p> <p><b>1.3.</b> 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.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.			
A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.			
A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.			
<b>Saberes Básicos: A2 Salud Social</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
A.2.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.	<p><b>1.2.</b> 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.</p> <p><b>1.5.</b> Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
A.2.2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.			
<b>Saberes Básicos: A3 Salud Mental</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>

<p>A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p>	<p>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.</p> <p>3.2. 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 espectador, participante u otros.</p> <p>1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
---	---	--	---

<p><b>BLOQUE 2: Organización y gestión de la actividad física</b></p>			
<p>Saberes Básicos: B1 Elección de la práctica física</p>	<p>Criterios de evaluación</p>	<p>Competencias Específicas</p>	<p>Competencias clave</p>
<p>B.1.2.1. Gestión de las situaciones de</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía,</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

<p>competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p>	<p>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.</p> <p>3.2. 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 espectador, participante u otros.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B2 Preparación de la actividad motriz</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.</p>	<p>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.</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B3 Higiene</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>

<p>B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p>	<p>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.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p><b>Saberes Básicos: B4 Planificación y autorregulación de proyectos motrices</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>	<p>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.</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p>B.4.2.3. Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

	través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4
<b>Saberes Básicos: B5 Proyección de accidentes en prácticas motrices</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
B.5.2.1. Calzado deportivo y ergonomía. B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	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. 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4  CC4, CE1, CE3
<b>Saberes Básicos: B6 Actuaciones básicas ante accidentes</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB) Actuaciones	1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2,

básicas.	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>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	CPSAA4
B.6.2.2. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer).			
B.6.2.3. Protocolo de aviso al 112. Pautas.			
B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.			

<b>BLOQUE 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>			
<b>Saberes Básicos: C1 Toma de decisiones</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.	<b>2.1.</b> 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>2.2.</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. <b>2.3.</b> 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	<b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	CPSAA5, CE2, CE3
C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.			
C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.			
C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.			
C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes			



	<p>coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>2.3.</b> 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>3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<b>Saberes Básicos: C4 Habilidades motrices específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
C.4.2.1. Desarrollo de las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas	<p><b>2.2.</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p><b>2.3.</b> 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>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

	<p><b>3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>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><b>Saberes Básicos: C5 Creatividad motriz</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>C.5.2.1.</b> Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p><b>2.1.</b> 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.</p> <p><b>2.2.</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la</p>	<p><b>CPSAA5, CE2, CE3</b></p> <p><b>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</b></p>

	<p><b>2.3.</b> 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>3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	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.	
<b>Saberes Básicos: C6 Espacios deportivos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.	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.	2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	CPSAA5, CE2, CE3

<b>BLOQUE 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>			
<b>Saberes Básicos: D1 Gestión emocional</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
D.1.2.2. Estrategias prácticas de	2.1. Desarrollar proyectos motores de	2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía,	CPSAA5, CE2, CE3

<p>autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p>	<p>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.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p>D.1.2.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos</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. 3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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><b>Saberes Básicos: D2 Habilidades sociales</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>D.2.2.1. Desarrollo de conductas prosociales en diferentes situaciones motrices y deportivas</p>	<p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

Saberes Básicos: D3 Respeto a las normas	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.	3.2. 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 espectador, participante u otros.	3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.	3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.4. 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, étnico, 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.		
Saberes Básicos: D4 Convivencia	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI-fóbicas o sexistas).	1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 3.4. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-	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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales,	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
D.4.2.2. Asertividad y autocuidado			

	sexual, de origen nacional, étnico, 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.	sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
--	---	--	---------------------------

<b>BLOQUE 5: Manifestaciones de la cultura motriz</b>			
<b>Saberes Básicos: E1 Cultura motriz</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>E.1.2.1. Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.</p> <p>E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes, como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.</p>	<p>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.</p> <p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</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</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>

	<p>situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p><b>4.1.</b> 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.</p> <p><b>4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>		
<b>Saberes Básicos: E2 Usos comunicativos de la corporalidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.	<p><b>3.4.</b> 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, étnico, 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.</p> <p><b>4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
E.2.2.2. Técnicas básicas de expresión corporal y de interpretación (juegos expresivos, estaos de ánimo, representaciones de la vida cotidiana, imitaciones, mímica o similares en su práctica).			
E.2.2.3. Expresión y comunicación de sentimientos y emociones en diferentes contextos reales o imaginados (creación de historias, improvisaciones de resolución de conflictos o similares).			
E.2.2.4. La creatividad como base de expresión corporal.			

	musical. 4.4 Valora positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.	críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
<b>Saberes Básicos: E3 Actividades rítmico-musicales.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>Saberes Básicos: E4 Deporte y perspectiva de género</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.			
<b>Saberes Básicos: E5 Influencia del deporte.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>

<b>BLOQUE 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>			
<b>Saberes Básicos: F1 Normas de uso.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	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. 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.	5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	CC4, CE1, CE3
F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.			
F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada...) y el entorno donde se realizan.			
<b>Saberes Básicos: F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>

<p>F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.</p>	<p>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.</p>	<p>5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p>F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.</p>	<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p> <p>5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>		
<p><b>Saberes Básicos: F3 Análisis del riesgo.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.</p>	<p>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.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p> <p>5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	<p>5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: F4 Consumo</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>

responsable			
F.4.2.1. Reducción, reutilización y reciclaje de materiales minimizando el impacto de la práctica motriz en el entorno.	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.	5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	CC4, CE1, CE3
F.4.2.2. Autoconstrucción de materiales para la práctica motriz	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
Saberes Básicos: F5 Cuidado del entorno.	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el 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.	5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	CC4, CE1, CE3
F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. 5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.		

## 2º ESO

<b>BLOQUE 1: Vida activa y saludable</b>			
<b>Saberes Básicos: A1 Salud Física</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
A.1.2.1. Tasa mínima de actividad diaria y semanal. Análisis y reflexión.	<p><b>1.1.</b> 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.</p> <p><b>1.2.</b> 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.</p> <p><b>1.3.</b> 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.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p><b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b></p>
A.1.2.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales			
A.1.2.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.			
A.1.2.4. Educación postural: técnicas básicas de control postural y relajación.			
A.1.2.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.			
A.1.2.6. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.			
A.1.2.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Puesta en práctica y diseño.			
<b>Saberes Básicos: A2 Salud Social</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
A.2.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.	<p><b>1.5.</b> Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p><b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b></p>
<b>Saberes Básicos: A3 Salud Mental</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
A.3.2.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos</p>	<p><b>1.</b> Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas</p>	<p><b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b></p>



<p>ca, respeto al rival y motivación.</p>	<p>tivo, estableciendo mecanismos para re-conducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.  <b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.  <b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B2 Preparación de la actividad motriz</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.2.2.1. Autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.                  B.2.2.2. Uso responsable del material deportivo.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para re-conducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B3 Higiene</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>

<p>B.3.2.1. Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p>	<p>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.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p><b>Saberes Básicos: B4 Planificación y autorregulación de proyectos motrices</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.4.2.1. Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>	<p>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.</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p>B.4.2.2. Uso de herramientas digitales para la organización de la actividad física.</p>	<p>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. 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. 4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, parti-</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4  CPSAA5, CE2, CE3</p>

	<p>icipando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	<p>de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CCE2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<p><b>B.4.2.3.</b> Planificación y puesta en práctica de proyectos y propuestas deportivo-motrices sencillos. Funciones y responsabilidades.</p>	<p><b>1.1.</b> 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.</p> <p><b>2.1.</b> 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.</p> <p><b>4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofre-</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

		<p>cen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<p><b>Saberes Básicos: B5 Proyección de accidentes en prácticas motrices</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.5.2.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p>	<p>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.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CC4, CE1, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B6 Actuaciones básicas ante accidentes</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>B.6.2.1. Cadena de supervivencia. Soporte Vital Básico (SVB) Actuaciones básicas.</p>	<p>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.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p>B.6.2.4. Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>			
<p>B.6.2.5. Actuaciones básicas antes los</p>			

<p>accidentes o lesiones más comunes en la vida diaria.</p>	<p>te. 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.</p>	<p>de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	
---	--	---	--

<p><b>BLOQUE 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p>			
<p><b>Saberes Básicos: C1 Toma de decisiones</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>C.1.2.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales y temporales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p>	<p>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.</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p>C.1.2.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción-tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.</p>	<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p>		
<p>C.1.2.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario actuando en consecuencia en diferentes situaciones motrices prácticas con o sin interacción con un móvil.</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>C.1.2.4. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición.</p>			
<p>C.1.2.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en la práctica de situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción</p>			



<p>de la solución motriz como medio de autorregulación</p>	<p>adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p><b>2.3.</b> 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>3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>na 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: C5 Creatividad motriz</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>C.5.2.1. Resolución de retos y situaciones-problema de forma eficaz y original, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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 inter-</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

	<p>coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>2.2.</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p><b>2.3.</b> 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>3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>na 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: C6 Espacios deportivos</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>C.6.2.1. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y se-</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, inclu-</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción,</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

gura.	yendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	
-------	--	---	--

<b>BLOQUE 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>			
<b>Saberes Básicos: D1 Gestión emocional</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>D.1.2.1. Identificación y gestión del estrés en situaciones motrices (sensaciones, indicios y manifestaciones).</p> <p>D.1.2.2. Estrategias prácticas de autorregulación individual del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p>	<p>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.</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>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<b>Saberes Básicos: D2 Habilidades socia-</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>

les			
<p>D.2.2.1. Desarrollo de conductas pro-sociales en diferentes situaciones motrices y deportivas</p>	<p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: D3 Respeto a las normas</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>D.3.2.1. Conocimiento y aceptación de las reglas de juego como elemento de integración social.</p>	<p>3.2. 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 espectador, participante u otros.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p>D.3.2.2. Realización de funciones de arbitraje deportivo.</p>	<p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.4. 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cual-</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

Saberes Básicos: D4 Convivencia	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
D.4.2.1. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI-fóbicas o sexistas).	1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 3.4. 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, étnico, 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.	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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4  CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
D.4.2.2. Asertividad y autocuidado			

BLOQUE 5: Manifestaciones de la cultura motriz			
Saberes Básicos: E1 Cultura motriz	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
E.1.2.2. Los juegos motrices y las danzas y bailes, como manifestación de la interculturalidad. Puesta en práctica.	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. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situacio-	2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de supera-	CPSAA5, CE2, CE3

	<p>nes lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p><b>2.3.</b> 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>4.1.</b> 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.</p> <p><b>4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p>	<p>ción, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<p><b>Saberes Básicos: E2 Usos comunicativos de la coporalidad</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>E.2.2.1. Conocimiento y práctica básica de diferentes lenguajes corporales.</p>	<p><b>3.4.</b> 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, étnico, socio-económico o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando pro-</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p>E.2.2.4. La creatividad como base de expresión corporal.</p>			
<p>E.2.2.5. Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a</p>			

<p>través de las actividades artístico-expresivas.</p>	<p>so activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.  <b>4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.  <b>4.4</b> Valora positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.</p>	<p>cesos 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.  <b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<p><b>Saberes Básicos: E3 Actividades rítmico-musicales.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>E.3.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danzas regionales y populares de Extremadura y del mundo. Bailes, actividades rítmicas dirigidas o similares).</p>			
<p>E.3.2.2. Organización de actividades rítmico-musicales sencillas, con o sin carácter expresivo, individuales o grupales.</p>			
<p><b>Saberes Básicos: E4 Deporte y perspectiva de género</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>E.4.2.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.</p>			
<p>E.4.2.2. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</p>			
<p>E.4.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la</p>			

edad o cualquier otra característica.			
<b>Saberes Básicos: E5 Influencia del deporte.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.5.2.1. El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.			

<b>BLOQUE 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>			
<b>Saberes Básicos: F1 Normas de uso.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
F.1.2.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	<p><b>5.1.</b> 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.</p> <p><b>5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p> <p><b>5.3.</b> Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
F.1.2.2. Respeto y normas de uso de los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.			
F.1.2.3. Respeto a las normas internas en la práctica de diferentes actividades deportivas en el medio natural (reglamento de senderos, campismo, vías de escalada...) y el entorno donde se realizan.			
<b>Saberes Básicos: F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
F.2.2.1. Utilización de espacios urbanos (parkour, skate u otras manifestaciones similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (senderos, circuitos BMX, vías verdes, zonas de acampada y pernocta, rocas, media montaña, ríos, pantanos y similares) desde la motricidad.	<p><b>5.1.</b> 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.</p> <p><b>5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al de-</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>

<p>F.2.2.2. Organización de actividades sencillas de aprovechamiento del entorno natural y urbano próximo.</p>	<p>normas de seguridad individuales y colectivas.  <b>5.3.</b> Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	<p>porte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	
<p><b>Saberes Básicos: F3 Análisis del riesgo.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>F.3.2.1. Medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y consecuencias graves de su omisión para quienes los usan.</p>	<p><b>5.1.</b> 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>5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.  <b>5.3.</b> Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: F4 Consumo responsable</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>Saberes Básicos: F5 Cuidado del entorno.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>F.5.2.1. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>	<p><b>5.1.</b> 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.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la co-</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p>F.5.2.2. Alternativas de movilidad sostenible adecuadas al contexto (bicicleta, patines, patinetes no eléctricos...).</p>	<p><b>5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas</p>		

	<p>en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p> <p>5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.</p>	<p>munidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	
--	---	---	--

### 3º ESO

<b>BLOQUE 1: Vida activa y saludable</b>			
<b>Saberes Básicos: A1 Salud Física</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
<p>A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p>A.1.4.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p>			
<p>A.1.4.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p>			
<p>A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.</p>			
<p>A.1.4.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>			

	transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.		
<b>Saberes Básicos: A2 Salud Social</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
<b>A.2.4.3.</b> Riesgos y condicionantes éticos en el deporte y la práctica de actividad física.	<b>1.5.</b> Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	<b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
<b>Saberes Básicos: A3 Salud Mental</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
<b>A.3.4.2.</b> Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.	<b>1.1.</b> Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
<b>A.3.4.3.</b> Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.	<b>1.5.</b> Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	<b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
<b>A.3.4.4.</b> Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.	<b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.		
--	---	--	--

<b>BLOQUE 2: Organización y gestión de la actividad física</b>			
<b>Saberes Básicos: B1 Elección de la práctica física</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>B.1.4.1.</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<b>Saberes Básicos: B2 Preparación de la actividad motriz</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>B.2.4.1.</b> Uso alternativo del material convencional, reciclado o	<b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o	<b>1.</b> Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2,



<p>como medio de autorregulación.</p> <p><b>B.4.4.3.</b> Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.</p> <p><b>B.4.4.4.</b> Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.</p>	<p>autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p><b>1.6.</b> Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.</p> <p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>Saberes Básicos: B5 Proyección de accidentes en prácticas motrices</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>B.5.4.1.</b> Gestión del riesgo propio y del de los demás en situaciones reales y en diversos contextos.</p> <p><b>B.5.4.2.</b> Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.</p>	<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CC4, CE1, CE3</p>

		deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	
<b>Saberes Básicos: B6 Actuaciones básicas ante accidentes</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>B.6.4.1.</b> Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.	<b>1.3.</b> Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas 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>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	<b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b>
<b>B.6.4.5.</b> Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.	<b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.		
<b>B.6.4.6.</b> Actuaciones ante obstrucciones de vías aéreas (maniobra de Heimlich).			

<b>BLOQUE 3: Resolución de problemas en situaciones motrices</b>			
<b>Saberes Básicos: C1 Toma de decisiones</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>C.1.4.1.</b> Búsqueda y práctica de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas y problemas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.	<b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. <b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de	<b>CPSAA5, CE2, CE3</b>
<b>C.1.4.2.</b> Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones prácticas cooperativas y colaborativas, con o sin oposición.	<b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.		
<b>C.1.4.3.</b> Búsqueda y aplicación de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o compañeros, además del resultado, en situaciones motrices individuales o colectivas prácticas, con o sin interacción con un móvil.			

<p><b>C.1.4.4.</b> Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones motrices prácticas de oposición individual o colectiva.</p>	<p><b>2.3.</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	<p>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><b>C.1.4.5.</b> Delimitación y puesta en práctica de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>	<p><b>2.4.</b> Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.</p> <p><b>3.1.</b> Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p>		
<p><b>Saberes Básicos: C2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>C.2.4.1.</b> Integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente y su puesta en práctica.</p>	<p><b>2.3.</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>C.2.4.2.</b> Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación.</p>	<p><b>2.4.</b> Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.</p> <p><b>4.3.</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el</p>	<p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>

	cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	
<b>Saberes Básicos: C3 Capacidades condicionales</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>C.3.4.1.</b> Desarrollo de las capacidades físicas básicas más relacionadas con la mejora de la salud.	<b>1.1.</b> Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	<b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b>
<b>C.3.4.2.</b> Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.	<b>1.2.</b> Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	<b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	
<b>C.3.4.3.</b> Planificación básica a corto y medio plazo para el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas asociadas a la salud personal.	<b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		
<b>C.3.4.4.</b> Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.	<b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos		

	<p>de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>		
<b>Saberes Básicos: C4 Habilidades motrices específicas</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>C.4.4.1. Aplicación de forma eficaz de las habilidades específicas a los requerimientos técnico-tácticos en situaciones motrices o deportivas.</p> <p>C.4.4.2. Profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>C.4.4.3. Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de la solución motriz como medio de autorregulación. Búsqueda de soluciones.</p>	<p>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.</p> <p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</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>3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas,</p>	<p>2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>



	grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.		
<b>Saberes Básicos: C6 Espacios deportivos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>C.6.2.1.</b> Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.	<b>2.1.</b> 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>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	<b>CPSAA5, CE2, CE3</b>

<b>BLOQUE 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b>			
<b>Saberes Básicos: D1 Gestión emocional</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>D.1.4.1.</b> Control de estados de ánimo y aplicación de estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.	<b>3.1.</b> Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas. <b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.	<b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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.	<b>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</b>
<b>D.1.4.2.</b> Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.			
<b>D.1.4.3.</b> Perseverancia y tolerancia a la frustración.			

	<p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>		
<b>Saberes Básicos: D2 Habilidades sociales</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>D.2.4.1. Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.</p>	<p>3.2. 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 espectador, participante u otros.</p> <p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

Saberes Básicos: D3 Respeto a las normas	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>D.3.4.1.</b> Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p><b>D.3.4.2.</b> Realización de funciones de arbitraje deportivo.</p> <p><b>D.3.4.3.</b> Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.</p> <p><b>D.3.4.4.</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p>	<p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
Saberes Básicos: D4 Convivencia	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>D.4.4.1.</b> Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones</p>	<p><b>1.5.</b> Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>

<p>de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.</p>	<p>pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p>las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>D.4.4.2.</b> Asertividad y autocuidado.</p>	<p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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><b>BLOQUE 5: Manifestaciones de la cultura motriz</b></p>			
<p><b>Saberes Básicos: E1 Cultura motriz</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>E.1.4.1.</b> Aportaciones del movimiento y la cultura motriz a la herencia cultural de Extremadura.</p>	<p><b>2.1.</b> 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.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>E.1.4.2.</b> Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.</p>	<p><b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p><b>2.3.</b> Evidenciar control y dominio corporal al</p>	<p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando</p>	

	<p>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>4.1.</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p><b>4.3.</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	
<p><b>Saberes Básicos: E2 Usos comunicativos de la corporalidad</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>E.2.4.1.</b> Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.</p>	<p><b>4.1.</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p>	<p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión</p>	<p><b>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</b></p>
<p><b>E.2.4.2.</b> Técnicas específicas de expresión corporal y de interpretación (mimo, pantomima, juegos de rol, improvisación, clown, teatro, performance).</p>			
<p><b>E.2.4.3.</b> Toma de conciencia y análisis de</p>			

<p>la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p><b>4.2.</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p><b>4.3.</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p><b>4.4.</b> Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.</p> <p><b>4.5.</b> Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.</p>	<p>realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	
<p><b>E.2.4.4.</b> La creatividad como base de expresión corporal.</p>			
<p><b>E.2.4.5.</b> Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.</p>			
<p><b>E.2.4.6.</b> Análisis crítico de aspectos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación.</p>			
<p><b>Saberes Básicos: E3 Actividades rítmico-musicales.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>E.3.4.1.</b> Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).</p>	<p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante</p>	<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

<p><b>E.3.4.2.</b> Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.</p>	<p>asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p><b>4.1.</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p><b>4.3.</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>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><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<p><b>Saberes Básicos: E4 Deporte y perspectiva de género</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>E.4.4.1.</b> Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.</p>	<p><b>1.5.</b> Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p><b>4.2.</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad,</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CC2, CC3, CCEC1,</p>
<p><b>E.4.4.2.</b> Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Posibles actuaciones.</p>			
<p><b>E.4.4.3.</b> Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.</p>			
<p><b>E.4.4.4.</b> Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, técnicas y otras). Análisis crítico.</p>			

	identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CCEC2, CCEC3, CCEC4
<b>Saberes Básicos: E5 Influencia del deporte.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

<b>BLOQUE 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>			
<b>Saberes Básicos: F1 Normas de uso.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
F.1.4.1. Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.	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, siendo conscientes de su huella ecológica y	5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y	CC4, CE1, CE3
F.1.4.2. Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e			

instalaciones urbanas y naturales de práctica motriz.	desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	
<b>F.1.4.3.</b> Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales...).	<b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
<b>Saberes Básicos: F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>F.2.4.1.</b> Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).	<b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	<b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.	CC4, CE1, CE3
<b>F.2.4.2.</b> Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.	<b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.		
<b>Saberes Básicos: F3 Análisis del riesgo.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>F.3.4.1.</b> Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.	<b>1.6.</b> Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.	<b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
<b>F.3.4.2.</b> Medidas colectivas e individuales de seguridad.	<b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto	<b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e	

	<p>ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<b>Saberes Básicos: F4 Consumo responsable</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>F.4.4.1. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F.4.4.2. Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.</p>	<p>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, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<b>Saberes Básicos: F5 Cuidado del entorno.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p>F.5.4.1. Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p> <p>F.5.4.2. Movilidad sostenible y adecuada</p>	<p>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, siendo conscientes de su huella ecológica y</p>	<p>5. Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>

<p>al contexto. Posibilidades y alternativas de desplazamiento en el entorno cercano (bicicleta, patines, patinete no eléctrico...).</p>	<p>desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	
--	--	--	--

### 4º ESO

BLOQUE 1: Vida activa y saludable			
Saberes Básicos: A1 Salud Física	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias Clave
<p>A.1.4.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Análisis de las adaptaciones que produce la actividad física.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p>A.1.4.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p>	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>		
<p>A.1.4.3. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica alimentos no saludables y similares)</p>	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>		
<p>A.1.4.5. Pautas y prevención para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p>	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y</p>		
<p>A.1.4.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Puesta en práctica y diseño.</p>			

	<p>transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>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.</p>		
<b>Saberes Básicos: A2 Salud Social</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
<p>A.2.4.1. Suplementación y dopaje en el deporte.</p> <p>A.2.4.2. Análisis crítico y soluciones ante estereotipos corporales, de género y competencia motriz.</p>	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<b>Saberes Básicos: A3 Salud Mental</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias Clave</b>
<p>A.3.4.1. Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>A.3.4.2. Actividades físicas y propuestas prácticas que fomentan el disfrute, la liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Ajustes personalizados.</p> <p>A.3.4.5. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>A.3.4.6. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>

<p>física y el deporte.</p>	<p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>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>	
-----------------------------	---	---	--

<b>BLOQUE 2: Organización y gestión de la actividad física</b>			
<b>Saberes Básicos: B1 Elección de la práctica física</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p><b>B.1.4.1.</b> Gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>3.2.</b> Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p><b>CPSAA5, CE2, CE3</b></p>

	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 espectador, participante u otros.	3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
<b>Saberes Básicos: B2 Preparación de la actividad motriz</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
B.2.4.2. Mantenimiento y reparación de material deportivo.	2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. 2. Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4  CPSAA5, CE2, CE3
<b>Saberes Básicos: B3 Higiene</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
B.3.4.1. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal,	1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4

<p>higiene en contextos de práctica de actividad física.</p>	<p>autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	
<p><b>Saberes Básicos: B4 Planificación y autorregulación de proyectos motrices</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>B.4.4.1.</b> Establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto o proceso de trabajo.</p>	<p><b>1.1.</b> Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p><b>B.4.4.2.</b> Uso de instrumentos o técnicas de coevaluación y autoevaluación de los procesos de aprendizaje y proyectos como medio de autorregulación.</p>	<p><b>1.2.</b> Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>
<p><b>B.4.4.3.</b> Uso de herramientas digitales para la gestión y planificación de la actividad física.</p>	<p><b>1.6.</b> Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.</p>		
<p><b>B.4.4.4.</b> Fases de planificación, proyectos y procesos de trabajo deportivo-motrices: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>		

Saberes Básicos: B5 Proyección de accidentes en prácticas motrices	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>B.5.4.2.</b> Medidas colectivas de seguridad dentro y fuera del entorno escolar.</p>	<p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p><b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b></p> <p><b>CC4, CE1, CE3</b></p>
Saberes Básicos: B6 Actuaciones básicas ante accidentes	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>B.6.4.1.</b> Soporte vital básico (SVB) dentro de la cadena de supervivencia. Actuaciones.</p> <p><b>B.6.4.2.</b> Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de uso</p> <p><b>B.6.4.3.</b> Protocolo y puesta en práctica de RCP (reanimación cardiopulmonar). Algoritmo de RCP.</p> <p><b>B.6.4.4.</b> Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (señales de ictus y similares).</p> <p><b>B.6.4.5.</b> Actuaciones y prevención ante accidentes deportivos más comunes.</p>	<p><b>1.3.</b> Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p><b>1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p><b>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</b></p>





<p>mejora de la salud.</p>	<p>integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p>	<p>actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	
<p><b>C.3.4.2.</b> Autoevaluación y coevaluación de la condición física como medio de conocimiento de los límites personales. Reflexión crítica y búsqueda de soluciones.</p>	<p><b>1.2.</b> Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	
<p><b>C.3.4.4.</b> Análisis y aplicación básica de los sistemas de entrenamiento en el desarrollo de las diferentes situaciones motrices o deportivas.</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p><b>2.3.</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>		
<p><b>Saberes Básicos: C4 Habilidades</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>



	<p>coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p><b>2.3.</b> 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>3.1.</b> Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: C6 Espacios deportivos</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>C.6.4.1.</b> Barreras físicas, sensoriales y cognitivas en edificaciones y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en</p>	<p><b>2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo,</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción,</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p>

<p>el espacio público y vial.</p>	<p>incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>	<p>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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	
-----------------------------------	--	--	--

<p><b>BLOQUE 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p>			
<p><b>Saberes Básicos: D1 Gestión emocional</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>D.1.4.2.</b> Conocimiento, práctica y autovaloración de las habilidades volitivas y capacidad de superación en situaciones motrices.</p>	<p><b>3.1.</b> Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.</p> <p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p><b>Saberes Básicos: D2 Habilidades</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>

sociales			
<b>D.2.4.1.</b> Adquisición y aplicación de estrategias de negociación y mediación en contextos motrices y deportivos.	<p><b>3.2.</b> 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 espectador, participante u otros.</p> <p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
Saberes Básicos: D3 Respeto a las normas	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<b>D.3.4.1.</b> Valoración en la aplicación de las reglas de juego como elemento de integración social.	<p><b>3.2.</b> Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas</p>	<p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante</p>	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3
<b>D.3.4.2.</b> Realización de funciones de arbitraje deportivo.			

<p><b>D.3.4.3.</b> Establecimiento de normas y sanciones como mecanismo de autorregulación.</p>	<p>antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p>	<p>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><b>D.3.4.4.</b> Juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p>	<p><b>3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>		
<p><b>Saberes Básicos: D4 Convivencia</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p><b>D.4.4.1.</b> Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Búsqueda y aplicación de soluciones en contextos reales.</p>	<p><b>1.5.</b> Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p><b>D.4.4.2.</b> Asertividad y autocuidado.</p>			<p>CCL5, CPSAA1, CPSAA3,</p>

	conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	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.	CC3
--	---	--	-----

<b>BLOQUE 5: Manifestaciones de la cultura motriz</b>			
<b>Saberes Básicos: E1 Cultura motriz</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>E.1.4.2.</b> Los juegos, deportes, las danzas y bailes como señas de identidad cultural. Puesta en práctica y análisis crítico-reflexivo.	<p><b>2.1.</b> 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.</p> <p><b>2.2.</b> Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p><b>2.3.</b> 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>4.1.</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de</p>	<p><b>2.</b> Adaptar y mejorar, con progresiva autonomía, 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, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p><b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CPSAA5, CE2, CE3</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>

	<p>otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p><b>4.3.</b> Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>		
<b>Saberes Básicos: E2 Usos comunicativos de la corporalidad</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>E.2.4.1.</b> Conocimiento y práctica de diferentes lenguajes corporales. La eliminación de la palabra.	<b>4.1.</b> Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	<b>4.</b> Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	<b>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</b>
<b>E.2.4.3.</b> Toma de conciencia y análisis de la capacidad expresiva en el trabajo de cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.	<b>4.2.</b> Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.		
<b>E.2.4.4.</b> La creatividad como base de expresión corporal.	<b>4.3.</b> Crear y representar composiciones		
<b>E.2.4.5.</b> Importancia de la Educación emocional en la sociedad: mejora a través de las actividades artístico-expresivas.			

	<p>individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.</p> <p>4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.</p>		
<p><b>Saberes Básicos: E3 Actividades rítmico-musicales.</b></p>	<p><b>Criterios de evaluación</b></p>	<p><b>Competencias Específicas</b></p>	<p><b>Competencias clave</b></p>
<p>E.3.4.1. Práctica, análisis y creación de actividades rítmico-musicales sin y con carácter artístico-expresivo (danza contemporánea, urbana, creativa, experimental o similares).</p>	<p>3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
<p>E.3.4.2. Organización de espectáculos, y eventos artístico-expresivos.</p>	<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas</p>	<p>4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen</p>	

	<p>manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<b>Saberes Básicos: E4 Deporte y perspectiva de género</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.4.4.1. Análisis de la historia del deporte desde la perspectiva de género.	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	<p>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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p>4. Practicar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, y analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que los rodean, con una visión realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p> <p>CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4</p>
<b>Saberes Básicos: E5 Influencia del deporte.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
E.5.4.1. Deporte e intereses políticos y económicos.	<p>1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los</p>	<p>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>

	<p>estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p><b>3.4.</b> Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	<p>actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p> <p><b>3.</b> Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre los 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>CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC3</p>
--	--	---	----------------------------------

<b>BLOQUE 6: Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>			
<b>Saberes Básicos: F1 Normas de uso.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<p><b>F.1.4.1.</b> Respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos, para una movilidad segura, saludable, sostenible y accesible.</p>	<p><b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p><b>F.1.4.2.</b> Respeto, normas de uso y alternativas en los espacios e instalaciones urbanos y naturales de práctica motriz.</p>			
<p><b>F.1.4.3.</b> Práctica y organización de actividades en el medio natural y urbano respetando y asumiendo las normas internas de las mismas como principio general (normas de acampada, uso de ríos o masas de agua, señalización, materiales...).</p>			

Saberés Básicos: F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas.	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>F.2.4.1.</b> Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) y naturales: terrestres, acuáticos y aéreos (vías de escalada, orientación, campismo, espeleología, circuitos XC, vías ferratas, vías cicloturistas, barrancos, deportes de deslizamiento y similares).</p>	<p><b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<p><b>F.2.4.2.</b> Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Puesta en práctica.</p>	<p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>		
Saberés Básicos: F3 Análisis del riesgo.	Criterios de evaluación	Competencias Específicas	Competencias clave
<p><b>F.3.4.1.</b> Análisis y gestión del riesgo propio y el de los demás en el medio natural y urbano.</p>	<p><b>1.6.</b> Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.</p>	<p><b>1.</b> 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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.</p>	<p>CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4</p>
<p><b>F.3.4.2.</b> Medidas colectivas e individuales de seguridad.</p>	<p><b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>

	normas de seguridad individuales y colectivas.		
<b>Saberes Básicos: F4 Consumo responsable</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>F.4.4.1.</b> Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.	<p><b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>
<b>F.4.4.2.</b> Autoconstrucción o uso alternativo de materiales para la práctica motriz.			
<b>Saberes Básicos: F5 Cuidado del entorno.</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Competencias Específicas</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>F.5.4.1.</b> Concienciación sobre el cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.	<p><b>5.1.</b> Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p><b>5.2.</b> Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>5.</b> Practicar actividades físico-deportivas saludables en el entorno natural y urbano, adoptando e integrando un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable, aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas según el entorno, así como desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y así contribuir activamente a la conservación del medio.</p>	<p>CC4, CE1, CE3</p>



**NOTA IMPORTANTE:** para algunos saberes, los cuales se realizarán en el horario lectivo, se solicita una autorización permanente de salida del centro para llevarlos a cabo, sin tener que estar solicitando las autorizaciones paternas/maternas pertinentes (por ejemplo: saberes de orientación en el entorno urbano o en el entorno natural más cercano...).

Recordar también, que ciertos saberes prácticos relacionados con las actividades en el medio natural y urbano, sería conveniente tener un profesor de apoyo (que contemple en su horario horas: AC y que estuviese disponible) para poder llevarlos a cabo con la mayor seguridad posible ya que algunos de ellos se desarrollan fuera del centro en horario escolar.

## **5.- TRATAMIENTO DE LA EDUCACIÓN EN VALORES EN LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO Y LAS CONEXIONES ENTRE COMPETENCIAS.**

A continuación se detalla el tratamiento de la educación en valores:

### **Para el bloque de Vida activa y saludable:**

- **Educación Para la Salud:** tanto física como psicológica. Para ello, se fomentarán hábitos saludables y la prevención de prácticas insalubres o nocivas, con especial atención al consumo de sustancias adictivas y a las adicciones tecnológicas.

A través de estos saberes haremos ver al alumnado los efectos positivos y negativos que conllevan la práctica regular de actividad física, para la consecución de objetivos relacionados con el conocimiento de su nivel de condición física, así como la importancia de la higiene corporal.

- **Educación para el consumo responsable:** Intentaremos desarrollar con este saber los objetivos relacionados con la actitud crítica y valorativa del alumnado, juzgando cómo debe ser la ropa deportiva sin necesidad de buscar marcas concretas para encontrar calidad, además de buscar la protección medioambiental y ser críticos con los peligros del cambio climático.
- **Educación moral y cívica:** con la puesta en práctica de los saberes relacionados con la aptitud física podremos comprobar los distintos niveles de unos/as y otros/as, en este sentido perseguiremos la consecución de objetivos relacionados con conocer nuestros límites, aceptarnos y respetar las diferencias con los demás como base par una buena convivencia.

- **Los valores que fomenten la igualdad** efectiva entre hombres y mujeres y la prevención activa de la violencia de género; la prevención de la violencia contra personas con discapacidad, promoviendo su inserción social, y los valores inherentes al principio de igualdad de trato, respeto y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal, social o cultural, evitando comportamientos sexistas y estereotipos que supongan discriminación a nivel de la práctica de actividad físico-deportiva.

**Para el bloque de Organización y gestión de la actividad física y el de Resolución de problemas en situaciones motrices:**

- **Educación para la salud:** Mediante la práctica sistemática desarrollaremos en el alumnado cierto hábito a la práctica sistemática de actividades deportivas. Ahora más que nunca y después del período de confinamiento en el que muchos niños no han hecho actividad físico-deportiva o muy poca, se hace indispensable realizar dicho contenido para mantener unos hábitos saludables de vida ofreciendo una oportunidad de aprendizaje para niños/as y adolescentes que necesitan re socializarse y adaptarse después del entorno de aprendizaje online que hemos vivido.
- **Educación Moral y cívica:** mediante las tareas que implican la aceptación del contrario como elemento que posibilita la competición y no sólo como adversario. Además de la aceptación de unas reglas mínimas para el buen funcionamiento de cualquier actividad.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** Mediante la puesta en práctica de actividades donde la competencia física no sea lo más relevante y puedan así componerse grupos mixtos.
- **La prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida personal, familiar, social y deportiva, así como la promoción de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, la pluralidad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a hombres y mujeres por igual, el respeto a las personas con discapacidad, el respeto al Estado de derecho y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia y el respeto a los valores del deporte.

**Para el bloque de Interacción eficiente y sostenible con el entorno:**

- **Educación Ambiental:** clave en este bloque de contenidos puesto que justificaremos el porqué del respeto, cuidado y conservación de la naturaleza. En la situación en la que nos

encontramos, la práctica de actividad física al aire libre se hace indispensable para minimizar posibles contagios, siempre y cuando se guarden las medidas de seguridad entre los alumnos.

- **Educación Vial:** Desde este contenido proporcionaremos al alumnado la autonomía para desenvolverse en el medio natural, así como las normas de circulación que debe respetar.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** el medio natural es idóneo para desarrollar estrategias de coeducación ya que todos/as participan sin que sea relevante el nivel de ejecución.

#### **Para el Bloque de Manifestaciones de la cultura motriz:**

- **Educación sexual:** la sexualidad humana como trasciende lo meramente genital, en este caso se manifiesta la riqueza de la expresividad con la aportación de lo masculino y lo femenino como formas complementarias de comunicación.
- **Educación para la igualdad de oportunidades:** superando la preconcepción de que este es un contenido orientado exclusivamente a las chicas.
- **Educación moral y cívica:** se favorece el respeto a las formas de expresión de cada persona. Se aprende a valorar a todos los colectivos que se dedican a realizar representaciones en público, se reconoce su esfuerzo y dedicación.
- La **prevención y lucha** contra el **acoso escolar**, a través del deporte, incluidas las prácticas de ciberacoso.

En este otro apartado establecemos tres tipos de relaciones: entre las distintas competencias específicas de la materia (intradisciplinariedad), con las competencias específicas de otras materias (interdisciplinariedad y entre la materia y las competencias clave:

**Entre las distintas competencias específicas:** Analizando las cinco competencias específicas de la materia, con el fin de contribuir al desarrollo de los retos del siglo XXI, se observa no solo una conexión entre ellas, sino que, realmente, son parte de un todo único que se desgrana en sus componentes. Con un objetivo claro para nuestro alumnado como es adoptar un estilo de vida saludable a través de la práctica física (competencia específica 1), cada una de las demás competencias apuntalan esta meta desde sus diferentes componentes.

Las competencias específicas 2, 4 y 5 están relacionadas entre sí porque requieren del

desarrollo de un conjunto de capacidades, tales como las capacidades físicas básicas, las habilidades motrices básicas y específicas y su especialización deportiva, el cuerpo y sus posibilidades expresivas, así como la práctica de actividades física en el entorno natural y urbano.

La autoevaluación objetiva basada en criterios científicos para una posterior reflexión crítica (competencias específicas 1, 2 y 5) marcará los procesos de aprendizaje para los cuales hay que educar en la toma de decisiones (competencias específicas 2 y 3) para lo que se deben utilizar tanto recursos tradicionales como tecnológicos como fuente de ayuda. No puede obviarse que la práctica física, en sus diferentes manifestaciones, hoy en día es un fenómeno social que necesita un análisis crítico (competencias específicas 3 y 4). Esto implica por un lado el conocimiento de la cultura motriz, los intereses económicos y políticos que la rodean para alcanzar una visión realista de estos aspectos que ayuden al alumnado a forjar un compromiso ético y crítico con las situaciones de inequidad y exclusión, así como la mejora de la autoestima a través de la autorregulación emocional para canalizar el fracaso y el éxito en diferentes situaciones (competencias específicas 3 y 4).

Para todo ello se sitúa al alumnado en un entorno próximo desde el que ir expandiéndose como fuente de recursos que pueden ayudar y que debe aprender a respetar en pro de un consumo responsable y respeto al medioambiente como fuente inagotable de recursos que ha de mantenerse (competencias específicas 3 y 5). Con todos estos componentes y desde todas las competencias específicas se trabaja en la búsqueda de un alumnado que sea capaz de crear diferentes productos (deportivos, artísticos, sociales, de servicio, consumo responsable, etc.), basados en el análisis, la decisión, la ejecución y la evaluación crítica en pro de la mejora de su estilo de vida.

**Con las competencias específicas de otras materias:** Desde esta perspectiva es evidente la relación con otras materias, más aún si se tiene en cuenta que el actual currículo señala la educación para la salud como uno de los aspectos claves de la etapa. Es clara la relación del objetivo principal de la materia, adoptar un estilo de vida saludable, con las materias de Biología y Geología, así como Física y Química, debido a que las competencias específicas de las tres materias requieren movilizar y articular saberes vinculados con el conocimiento del cuerpo y sus procesos internos.

La búsqueda, análisis y síntesis de información bajo un prisma científico la une de nuevo con las materias de Biología y Geología, Física y Química y Tecnología, ya que algunas de sus competencias específicas van orientadas a que el alumnado desarrolle la confianza en el conocimiento como motor de desarrollo. Todo este manejo de la información se sustenta cada vez más en procesos y recursos digitales que han de enseñarse a seleccionar, a gestionar y a utilizar. Para este trabajo, es evidente la conexión con las materias de Digitalización y Tecnología y de Digitalización, que tienen en esta selección, aprendizaje y uso de recursos digitales, una de sus líneas fundamentales de trabajo.

La identificación de la cultura motriz, profundizando en las consecuencias de la práctica motriz y del deporte como fenómenos sociales, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (competencia específica 4). Este aspecto, necesariamente camina de la mano de materias como Historia y Geografía cuando se inserta en el conocimiento y comprensión de los procesos culturales que conforman la realidad, valorando las aportaciones a la defensa de la igualdad, la inclusión y el respeto a las minorías. Educación Plástica, cuando persigue comprender la importancia que las distintas manifestaciones culturales y artísticas para mostrar el interés de la realidad patrimonial como parte de la propia cultura. Música, en su conocimiento de la función que las distintas producciones musicales y escénicas han tenido en el desarrollo del ser humano y su cultura, así como la valoración de la diversidad personal y cultural (competencias específicas 2, 3 y 4) que evoluciona de forma paralela a la materia de Educación en Valores Cívicos y Éticos, que busca actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.

El consumo responsable y el respeto al medioambiente (competencia específica 5) tiene una relación directa con las materias de Biología y Geología y Física y Química, en sus estudios de los entornos y los procesos que en ellos se producen como parte fundamental de la creación de una actitud de respeto y consumo responsable del medio que nos rodea.

Aunque desde todas las materias se contribuye a las competencias clave, es cierto que cada una tiene especial relación por la afinidad de sus enseñanzas. En consonancia con lo expuesto, esto sucede con la competencia personal, social y de aprender a aprender, por la necesidad de conocerse a sí mismo y plantear programas de vida saludable personalizados a

partir de la comprensión y funcionamiento del organismo, así como con la competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería, en todo lo que se refiere al tratamiento de la información, pensamiento científico, generación de proyecto y acciones para preservar la salud e integridad física y mental.

**Con otras competencias clave:** en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística desde una rica terminología y diversidad de conceptos que se utilizan y transmiten durante la realización de las prácticas deportivas. El alumnado deberá poner en práctica las distintas capacidades comunicativas para una convivencia democrática, disponer de recursos para la resolución dialogada de conflictos, desterrando cualquier tipo de discriminación que pueda producirse en los diferentes contextos de su vida.

Las diferentes funciones implícitas existentes en las prácticas deportivas deben ser adoptadas por el alumnado desde una conciencia crítica, analizando y reflexionando sobre las situaciones producidas en la realización de dichas prácticas. Con ello, el alumnado conseguirá comprender y analizar críticamente problemas éticos, mostrando conductas contrarias a cualquier tipo de discriminación o violencia, respeto por los demás y por el entorno, aspectos esenciales de la competencia ciudadana. Este análisis implica una participación activa y constructiva, detectando cuáles son los problemas derivados de las malas prácticas motrices y deportivas, tales como la discriminación por razones de género, de diversidad social o cultural, de habilidad, la violencia o la utilización del deporte como mecanismo de control. Este análisis crítico lleva aparejado una intervención de forma intencionada, pacífica y democrática, basada en los derechos y valores fundamentales del ser humano que garanticen la equidad y la justicia social, reforzando su relación con la citada competencia.






Del mismo modo, los recursos digitales, tanto específicos como generales, aportan aspectos formativos en el uso cívico y responsable de las TIC, así como las habilidades puestas en juego contribuyen de manera directa a la adquisición de la competencia digital, al entender la importancia del respeto a la identidad personal y grupal así como su impacto en las redes y el uso eficaz de las diferentes herramientas digitales orientadas a la salud o a la configuración de entornos personales de aprendizaje.


El hecho de experimentar, analizar y valorar las distintas manifestaciones de la cultura motriz, proporcionará un conocimiento del patrimonio cultural y artístico desde una

perspectiva amplia, partiendo de la propia identidad individual y haciéndolo extensible a otras culturas. Esto permitirá asumir el enriquecimiento que genera la diversidad y la potencialidad que tiene como motor de cambio social, aspectos directamente relacionados con la competencia en conciencia y expresión culturales.

La utilización de los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento incluyen las habilidades de expresar y comunicar de forma creativa y abierta ideas, sentimientos y emociones, así como la adquisición de elementos técnicos que permiten la creación autónoma y colaborativa de representaciones como herramienta de crecimiento personal y colectivo, aspectos conectados, una vez más con la competencia en conciencia y expresión culturales.

Finalmente, el gran objetivo de la materia vinculado hacía la autonomía del alumno y la alumna en la aplicación de estilos de vida activos a fin de mejorar la salud, tanto individual como colectiva, tomando iniciativas de carácter personal y cercano, pero que tengan impacto en la comunidad, marcan la relación con la competencia emprendedora, mejorando las habilidades que permitan transformar las ideas y oportunidades en acciones atendiendo a los recursos disponibles.

ODS	SA 1º ESO	SA 2º ESO	SA 3º ESO	SA 4º ESO
	1	1	1	2,3
	2, 3, 5, 7	2,4, 5, 7	3,4, 8	5,8
	8	8	6	7
	4,6	3,6	2	1,4
			7	1,6

	9	9	9	9
---	---	---	---	---

## 6.- SITUACIONES DE APRENDIZAJE

En su planificación y desarrollo, las situaciones de aprendizaje deben favorecer la presencia, participación y progreso de todo el alumnado, garantizando la inclusión. Las situaciones de aprendizaje integrarán tareas y actividades orientadas a la adquisición y desarrollo de las competencias clave y específicas por parte del alumnado. Se sugiere partir de las experiencias, vivencias previas e intereses de este, para que conectando con el mundo real y con los retos del siglo XXI se produzca una transferencia y generalización de los aprendizajes.

La utilización del riesgo, el reto y la aventura como principios pedagógicos para el diseño de situaciones de aprendizaje siempre acordes a las capacidades, necesidades y habilidades del alumnado, incentiva el interés y motivación, así como establece oportunidades para garantizar el desarrollo de la actividad física en condiciones de seguridad. El profesorado debe adaptarse a las diferencias individuales guiando los aprendizajes y personalizándolo a través de un proceso de ayuda.

Las situaciones de aprendizaje en relación con el entorno serán variadas, contextualizadas y auténticas, es decir, lo más cercanas a la realidad posible. Se partirá de las posibilidades más próximas (centro educativo, parques cercanos, espacios verdes, etc.) para poder ampliar el radio de actuación (senderos, media montaña, pantanos, etc.) de manera adecuada a la evolución del alumnado en los diferentes cursos, y dando cabida a sus opciones y propuestas, conectando de este modo con sus experiencias e intereses y aportando significatividad a sus aprendizajes.

En lo referente a la salud, se trabajará con el alumnado desde su globalidad empezando por lo más sencillo. La valoración de su salud mediante diferentes pruebas y conocimiento de los aspectos básicos anatómicos, fisiológicos, funcionales, emocionales, etc., debe impregnar las prácticas buscando que el alumnado llegue a tomar conciencia de la importancia de sus actos en su cuerpo y cómo encontrar soluciones a las situaciones y retos planteados. En esta línea, el desarrollo de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices deberá orientarse a la salud y al conocimiento y práctica de medios que permitan personalizar su desarrollo integral. Se tendrán en cuenta los intereses y posibilidades del alumnado, atendiendo a sus diferencias personales y la fase de desarrollo en la que se encuentre. En relación con los hábitos beneficiosos y perjudiciales

para la salud, deberán buscarse situaciones que permitan al alumnado el debate, la indagación y la reflexión sobre estos hábitos.

Los primeros auxilios enfocados desde formas y situaciones variadas, cercanas y simuladas propiciarán diferentes momentos donde el alumnado conecte lo aprendido con su entorno y la importancia del conocimiento de estos saberes.

Para ahondar en una adecuada progresión de los aprendizajes técnico-tácticos deportivos y de habilidades motrices específicas se deberá atender a un aumento progresivo de la complejidad de los factores de percepción, decisión y ejecución de los que dependen las prácticas. Así, los principios de simplificación, representación, exageración y complejidad táctica en las diferentes propuestas y problemas planteados guiarán el nivel de toma de decisiones, implicación, participación y compromiso. El alumnado será parte activa, asumiendo determinadas responsabilidades. Se puede implicar de forma progresiva en las decisiones de diseño, trabajo y evaluación, propia y ajena, a lo largo de los diferentes cursos, intentando ser afín a intereses propios y de su realidad.

Además del respeto a las reglas intrínsecas del juego, el alumnado valorará los contextos culturales asociados a estas prácticas y el deporte como fenómeno social. También identificará y modificará posibles situaciones de inequidad, discriminación y exclusión por cuestiones de género, país, religión, cultura u otra condición o circunstancias, así como contextualizará estas manifestaciones dentro de los intereses económicos-políticos que lo rodean. Estos aspectos se pueden valorar durante la propia práctica escolar a través de propuestas de investigación e intervención más allá del aula, lo que puede permitir la extrapolación al contexto real.

Todos estos elementos se pueden trabajar desde las bases comunes de las diferentes prácticas que favorezcan la transferencia (evolución horizontal) hasta los elementos más concretos de cada una de ellas (evolución vertical).

La experimentación de diferentes manifestaciones artístico-expresivas partiendo del cuerpo y su movimiento tendrá una estructura lógica. Se desarrollará desde lo más sencillo y conocido, como el trabajo con el propio cuerpo, espacio cercano y ritmo interno, hasta lo más abstracto y libre, como es la creatividad. Para ello, se trabajarán los cuatro elementos que definen el movimiento expresivo: el cuerpo y sus segmentos, comenzando por la toma de conciencia de los mismos, descubriendo y potenciando sus posibilidades pasando, posteriormente, a usos no habituales de esas partes y terminando con la interpretación de movimientos asociados a emociones; el espacio, yendo de lo concreto a lo abstracto y contemplando los diferentes niveles

de utilización del mismo; el tiempo de cadencia, variando desde más lentas a rápidas y desde individuales a grupales y compartidas, y por último intensidad, asociando movimientos a estados de ánimos fácilmente identificables hasta llegar a la libre expresión sin contextos determinados.

Con este trabajo previo, se avanzará hacia la creación y composición de danzas y pequeños montajes dirigidos, donde el componente expresivo no será el elemento fundamental en un primer momento, para ir progresando hacia composiciones más autónomas, complejas y grupales en las que el componente expresivo ganará en importancia e, incluso, pudiendo dirigirse a un público ajeno al grupo.

Por otro lado, el uso de las TIC ayudarán al docente a ampliar las opciones de aprendizaje.

Se fomentará el trabajo en equipo, colaborativo y cooperativo, a través del desarrollo y puesta en práctica de proyectos, montajes, creaciones colectivas, producciones, resolución de retos y problemas que impulsarán la comprensión del aprendizaje físico, expresivo o motriz adaptado al nivel madurativo y al contexto. Al mismo tiempo, se han de poner en juego elementos como la consolidación de la autoestima positiva o de la creación de una conciencia de grupo-clase como motor de trabajo, relación y comunicación entre iguales.

**7.- DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

Curso	Trimestre 1º	Trimestre 2º	Trimestre 3º
<b>1º ESO</b>	SA 1: Acondicionamiento físico y calentamiento.	SA 4: Hab gimnásticas y acrosport I	SA 7: Béisbol pie, prebéisbol y béisbol
	SA 2: Palas	SA 5: Juegos de expresión corporal I	SA 8: Orientación: juego de pistas y rastreos; y senderismo I
	SA 3: Juegos y deportes populares	SA 6: Dramatización, mimo y pantomima	SA 9: Las TIC en EF
<b>2º ESO</b>	SA 1: Acondicionamiento físico y el calentamiento general y específico	SA 4: Baloncesto / Combas Deportes Alternativos	SA 7: Juegos del Mundo / Respiración y Relajación
	SA 2: Badminton	SA 5: Juegos de expresión corporal II	SA 8: Orientación en el MN y urbana I y senderismo II: La brújula y el plano
	SA 3: Acrosport y Baile	SA 6: Teatro de sombras	SA 9: Las TIC en EF
<b>3º ESO</b>	SA 1: Acondicionamiento físico: circuitos	SA 4: Voleibol I	SA 7: Retos cooperativos I
	SA 2: Acrosport III	SA 5: Danzas del mundo	SA 8: Juegos de expresión corporal III
	SA 3: Hockey	SA 6: Orientación MN y Urbano II	SA 9: Las TIC en EF

<b>4º ESO</b>	<b>SA 1: Retos Cooperativos II</b>	<b>SA 4: Bailes de salón</b>	<b>SA 7: Bicicleta, senderismo III y orientación MN y Urbana III</b>
	<b>SA 2: Acondicionamien to físico: zumba y batuka</b>	<b>SA 5: Plataformas deslizantes y patinetes</b>	<b>SA 8: Rugby sin contacto / Voleibol II</b>
	<b>SA 3: Primeros auxilios y nutrición</b>	<b>SA 6: Organización de eventos y competiciones</b>	<b>SA 9: Las TIC en EF</b>

\* Los saberes básicos pueden variar en su aplicación temporal y duración dependiendo de la consecución de las competencias, la disponibilidad de las instalaciones, la climatología.

## **8.- METODOLOGÍA**

El área de Educación Física exige un conocimiento vivenciado de sus saberes básicos. El objeto de conocimiento es parte del propio alumno/a que de esta manera se convierte en protagonista, no solo de la acción didáctica, sino también del contenido y la medida en que trabaja y toma conciencia de los corporal y lo motriz respecto de sí mismo.

Dependiendo de las actividades y del nivel que requieran se utilizarán los siguientes métodos de enseñanza:

- Asignación de tareas y mando directo, cuando las dificultades de organización o el contenido así lo requieran.
- Resolución de problemas y enseñanza recíproca, para fomentar la individualización y la creatividad del alumnado.

Se utilizará el trabajo en grupo como recurso metodológico importante de aprendizaje, ya que la interacción que conlleva potencia el desarrollo de sus capacidades, también se tendrá flexibilidad, cuando se pueda, a la hora de permitir los agrupamientos voluntarios para las actividades o los trabajos.

Se favorecerá la autoestima y el desarrollo personal y afectivo, reforzando los aspectos positivos (capacidades, conductas, etc.); se crearán situaciones que nos permitan conocer sus posibilidades de partida y sus progresos a través del esfuerzo personal, se evitarán situaciones de marginación, segregación y cualquier tipo de comportamiento que sea discriminatorio.

Los Principios metodológicos que servirán como guía deberán estar en consonancia con la concepción constructivista del aprendizaje. El alumnado deberá ir construyendo sus propios aprendizajes y el profesor se situará en un plano de ayuda colaboración, aportando elementos de información y de apoyo adecuados al momento concreto en que se encuentra el proceso de dichos aprendizajes.

El proceso de enseñanza aprendizaje de cada saber básico deberá ir precedido de una evaluación inicial que diagnostique el nivel de desarrollo motor y los conocimientos previos que realmente posee el alumnado y que oriente al profesor/a sobre la adecuación de secuencias en que se presentan las actividades de aprendizaje.

Valoraremos las diferencias individuales expresadas en distintos ritmos de aprendizaje, de capacidades físicas, etc. Lo que supondrá el planteamiento de actividades de recuperación y/o de esfuerzo, que proporcionen alternativas diversificadas para los grupos de alumnos/as con diferentes ritmos, capacidades y motivaciones.

Ambos aspectos anteriores, evaluación inicial y actividades de recuperación, van a posibilitar la atención a la diversidad del alumnado, debiendo verse reflejada en sus aspectos prácticos en los saberes de las situaciones de aprendizaje.

Para que los aprendizajes sean funcionales se proporcionarán experiencias motrices diversas que puedan ser utilizadas en futuras situaciones y ser aplicados a contextos diferentes. La interacción didáctica entre: Profesor/a- Proceso de Enseñanza /Aprendizaje- Alumno/a deberá estimular el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad en la vida social y de comunidad.

La participación activa será el principio que condicione todo tipo de metodologías a emplear, de manera que el alumnado no sea únicamente receptor pasivo, sino que reflexione a cerca de cuanto se haga o diga, practique autónomamente, investigue, proponga nuevos saberes...

Se pretende, sobre todo, que estos participantes, lleguen a conseguir las Competencias Clave a través de retos en los que la experiencia, el trabajo individual y en equipo con los compañeros implicados, la participación activa, la búsqueda de información, los sucesos y descubrimientos a los que asisten y participan, sean armas fundamentales en su consecución.

La metodología parte de la propuesta inicial planteada para la materia de Educación Física, es decir, debe ser activa y autónoma, favoreciendo la madurez y el sentido crítico. A su vez, los métodos pedagógicos favorecerán la construcción de aprendizajes autónomos en la

búsqueda del desarrollo integral. Se abogará por el uso de metodologías activas que fomenten la implicación y la participación.

El pluralismo metodológico consiste en integrar diferentes metodologías que contribuyan a la creación de ambientes de aprendizaje donde se favorezca la adquisición de competencias. Para ello se deberá partir de contextos reales que den funcionalidad a los aprendizajes, así como de situaciones de enseñanza-aprendizaje interdisciplinares y multidisciplinares.

Atendiendo a las últimas corrientes en metodología activa, proponemos aplicar las más destacadas:

**a) Aprendizaje basado en proyectos:** permite a los alumnos/as adquirir conocimientos y competencias mediante la elaboración de proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.

**b) Aprendizaje-Servicio:** se aprende haciendo un servicio a la comunidad a través de un proyecto de trabajo.

**c) Aprendizaje-cooperativo:** a través de grupos heterogéneos, se trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común, el cual solo se consigue si cada uno de sus miembros consigue alcanzar el suyo propio.

**d) Gamificación:** donde se traslada la mecánica de los juegos al ámbito educativo con el fin de conseguir mejores resultados: absorber conocimientos, para mejorar alguna habilidad, para recompensar acciones concretas, para ayudarles a motivarse en clase...

**e) Aprendizaje basado en juegos:** donde se utilizarán juegos, creados, modificados o ya existentes, para desarrollar los aprendizajes y favorecer la adquisición de competencias.

**f) Aprendizaje basado en problemas:** es necesaria la investigación y reflexión para llegar a una solución ante un problema.

**g) Grupos interactivos:** grupos heterogéneos realizan actividades guiadas por un responsable de grupo.

En resumen, lo que la presente programación didáctica pretende, es el cumplimiento de las siguientes orientaciones metodológicas generales:

a) Se facilitará la construcción de aprendizajes significativos (transferencia). Se buscará conectar los conocimientos nuevos que pretendemos que los alumnos adquieran con

esquemas de conocimientos previos. b) Se garantizará la funcionalidad de los aprendizajes, por lo que en todas las situaciones de aprendizaje se les orientará a las posibilidades de llevarlo a la práctica en su vida diaria y extraescolar, intención con la que han sido elegidos y orientados los saberes básicos. c) Todos los elementos del currículo irán orientados a conseguir en el alumno la autorregulación, el “aprender a aprender”, una autonomía creciente. d) En el desarrollo de las sesiones se favorecerá la interacción, no sólo profesor – alumno, sino también entre compañeros, favoreciendo la superación de conflictos mediante la negociación, e) así como la socialización de los adolescentes a través de procesos de diferenciación e integración personales. f) Al abordar los diferentes saberes, se pretende facilitar la comprensión de los importantes cambios que se producen en el desarrollo fisiológico y psicológico en estas edades. Y por último, g) se pretende dotar a todo el proceso de enseñanza – aprendizaje de un valor motivacional que impregne a todos los saberes básicos, que le despierte un interés y placer desinteresado por la práctica de actividad física que le genere hábitos de práctica físico deportivos vitalicios, tanto dentro como fuera del entorno escolar.

## **9.- EVALUACIÓN LOMLOE PARA LA ESO**

La evaluación será continua, formativa e integradora y se llevará a cabo en cada uno de los cursos a través de la observación y el seguimiento sistemáticos, para valorar, desde su particular situación inicial y atendiendo a la diversidad de capacidades, aptitudes, ritmos y habilidades de aprendizaje, su evolución, así como la adopción en cualquier momento del curso de las medidas de refuerzo pertinentes

La valoración del desarrollo de las competencias específicas se realiza a través de los criterios de evaluación, referente principal para valorar los aprendizajes, que miden tanto los resultados como los procesos, de una manera abierta, flexible e interconectada dentro del currículo, a través de la adquisición de los saberes básicos. Estos criterios se exponen en relación con cada competencia específica e incluyen los aspectos más representativos del nivel de desarrollo competencial que se espera que alcance el alumnado al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º y 2º ESO
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>
<p><b>Criterio 1.1.</b> Establecer, organizar y poner en práctica secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.</p> <p><b>Criterio 1.2.</b> 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.</p> <p><b>Criterio 1.3.</b> 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.</p> <p><b>Criterio 1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.</p> <p><b>Criterio 1.5.</b> 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.</p> <p><b>Criterio 1.6.</b> 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.</p>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>
<p><b>Criterio 2.1.</b> Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición y estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p><b>Criterio 2.2.</b> Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera, y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.</p> <p><b>Criterio 2.3.</b> 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>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>
<p><b>Criterio 3.1.</b> Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.</p> <p><b>Criterio 3.2.</b> 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 papeles de público, participante u otros.</p> <p><b>Criterio 3.3.</b> Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.</p> <p><b>Criterio 3.4.</b> 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.</p>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>
<p><b>Criterio 4.1.</b> 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.</p> <p><b>Criterio 4.2.</b> 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.</p> <p><b>Criterio 4.3.</b> Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de</p>

expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.

**Criterio 4.4.** Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.

**Criterio 4.5.** Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 5

**Criterio 5.1.** Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

**Criterio 5.2.** Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

**Criterio 5.3.** Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.

#### 3º y 4º ESO

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 1

**Criterio 1.1.** Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

**Criterio 1.2.** Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

**Criterio 1.3.** Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

**Criterio 1.4.** Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

**Criterio 1.5.** Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

**Criterio 1.6.** Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 2

**Criterio 2.1.** Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

**Criterio 2.2.** Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.

**Criterio 2.3.** Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

**Criterio 2.4.** Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 3

**Criterio 3.1.** Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de

diferentes prácticas físico-deportivas.

**Criterio 3.2.** 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 papeles de público, participante u otros.

**Criterio 3.3.** Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

**Criterio 3.4.** Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 4

**Criterio 4.1.** Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

**Criterio 4.2.** Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

**Criterio 4.3.** Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

**Criterio 4.4.** Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.

**Criterio 4.5.** Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.

#### COMPETENCIA ESPECÍFICA 5

**Criterio 5.1.** Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

**Criterio 5.2.** Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

**Se ha realizado una revisión de los criterios de evaluación, pudiéndolos agrupar, de forma equitativa en su categoría en:**

- Criterios de evaluación relacionados con las habilidades (*saber hacer*)
- Criterios de evaluación relacionados con los conocimientos (*saber*)
- Criterios de evaluación relacionados con la actitud (*saber ser*)

Los referentes para comprobar el grado de adquisición y desarrollo de las competencias clave y el logro de los objetivos didácticos serán los **criterios de evaluación**.

**Todos los criterios de evaluación no tendrán el mismo valor o peso, ya que no todos tienen la misma importancia** y se obtendrá la nota calculando la media de cada uno de ellos, aunque si el profesor lo estima oportuno, podrá darles el mismo valor.

Existen **21 criterios de evaluación**, tanto en 1º y 2º, como en 3º y 4º de la ESO. Se procurará a realizar una división, en siete criterios de evaluación con un carácter más conceptual (SABER), siete con un carácter más procedimental (SABER HACER) y siete con un carácter más actitudinal (SABER SER). Esto permitirá incluir criterios de evaluación de diferente índole en cada una de las **situaciones de aprendizaje**, favoreciendo con ello una evaluación integral y un aprendizaje significativo.

En la Educación Secundaria Obligatoria, para cada materia, las **competencias** específicas contribuirán por igual al perfil de salida, por lo que el peso de la calificación de cada competencia específica **debe ser el mismo**, al presentar 5 en Educación Física, tendrán un valor de **20%** cada una de ellas.

El docente, a través de sus mecanismos de control de la clase, podrá ir valorando el grado o nivel de consecución de los criterios de evaluación que se disponen de cada curso, lo cual será de gran utilidad al elaborar adaptaciones significativas o planes de recuperación durante y/o al finalizar el curso, puesto que podremos localizar con rapidez qué alumnado NECESITA REFUERZO en qué Criterios de Evaluación.

Para ayudarnos en este proceso de gestión, organización y cuantificación de las notas de las competencias específicas, la herramienta utilizada será el cuaderno de "Idoceo".

### **EVALUACIÓN INICIAL:**

La evaluación inicial debería permitir comprobar el grado de adquisición de las competencias específicas de Educación Física, en relación con los criterios de evaluación del curso anterior. Los resultados de esta evaluación permitirán obtener conclusiones de cara a la programación del curso actual, para lo cual utilizaremos instrumentos variados.

En cuanto a la evaluación inicial de cada saber, se realizará mediante preguntas al alumnado, al inicio de cada SA, sobre lo que conocen del tema en cuestión y se realizará una sesión inicial práctica de familiarización, donde el docente podrá comprobar, en el aspecto procedimental, qué nivel tienen los alumnos.

Como el profesor es el mismo que el curso anterior, se revisará la información que ya se tiene del alumnado. Para los alumnos nuevos, se tendrán en cuenta la información que se haga del alumnado en la sesión de evaluación inicial, del grupo (problemas de aprendizaje, motrices, actitudinales..).

En cuanto a los **INDICADORES DE LOGRO** (evaluación del profesor y de la programación) (Investigación-Acción), se podrá realizar mediante un diario de campo o memoria final, en el que anotará su actuación y sus impresiones sobre la práctica (inquietudes, progresos, opiniones...) y le sirva de reflexión y análisis en su mejora. Se tendrá en cuenta también, la opinión de los alumnos en cuanto a la valoración que hagan de la materia, como de la actuación docente, a través de preguntas o cuestionarios.

En relación con la programación, se utilizará el siguiente cuestionario general, para evaluar, de manera rápida y eficaz, aquellos aspectos más relevantes y a tener en cuenta para futuros cursos.

ASPECTOS A EVALUAR	A DESTACAR...	A MEJORAR...	PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL
Temporalización de las Situaciones de aprendizaje			
Desarrollo de los objetivos didácticos			
Saberes Básicos por SA			
Competencias específicas			
Competencias clave			
Situaciones de aprendizaje			
Metodología empleada			
Recursos utilizados			
Claridad en los			

critérios de evaluación			
Instrumentos de evaluación			
Atención a la diversidad			
Activ. Complementarias y extraescolares			

### **10.- INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:**

Se utilizarán diferentes y variados instrumentos de evaluación para realizar una evaluación objetiva del alumno. Estos instrumentos, medirán el grado de consecución de los criterios de evaluación, a través de los indicadores de logro asociados a cada criterio. Se podrá realizar una ponderación del valor de cada instrumento utilizado.

Los instrumentos de evaluación se planificarán y se seleccionarán teniendo en cuenta:

- Su capacidad diagnóstica
- Su adecuación a las situaciones de aprendizaje programadas
- Su idoneidad para realizar una evaluación competencial.
- Su grado de fiabilidad para asegurar la objetividad en el proceso de evaluación.
- Su adaptación a la diversidad del alumnado.

Utilizaremos:

- Pruebas escritas variadas en las que el alumnado deberá argumentar, justificar, analizar, comparar, explicar, o crear situaciones que demuestren haber asimilado de forma competencial los saberes.
- Pruebas orales sobre los saberes y actividades propuestas. Se tendrá en cuenta la expresión en el desarrollo de los saberes y el grado de adquisición de los mismos, siempre desde el punto de vista competencial.
- Pruebas de ejecución: (eficacia de habilidades motrices y deportivas, aprendizaje motor, movimientos rítmicos y expresivos, superación de retos...) para la evaluación inicial y sumativa de cada SA. Para la evaluación formativa del aspecto motor y procedimental se hará uso de registros anecdóticos, listas de control, hojas de observación, grabaciones en video, rúbricas...

- Exposiciones orales de los trabajos o situaciones específicas, mandadas por el profesor. Cada exposición, llevará asociada su rúbrica correspondiente.
- Observación del trabajo diario del alumnado, anotando sus progresos, intervenciones y la calidad de las mismas, valorando su participación en los trabajos de equipo y controlando la realización de los procedimientos. La actitud en clase será evaluada atendiendo al seguimiento sistemático en cada periodo lectivo de aquellas actividades propuestas en clase y que tienen como finalidad la correcta adquisición de los objetivos y competencias clave propias del área de educación física.
- Trabajos individuales o en grupos, documentales, de investigación, fichas o murales. Se valorará la secuenciación, la organización, la creatividad, la expresión, la exposición de conceptos, si es completo, la comprensión y el razonamiento y sobre todo la capacidad de trabajar en grupo mostrando iniciativa y con una actitud autónoma y responsable.
- Realización de tareas diarias y trabajos, escritos como orales. El análisis de los trabajos escritos o expuestos puede proporcionar un recurso para valorar su capacidad de organizar la información, de usar la terminología con precisión y su dominio de las técnicas de comunicación. Se comprobará que las tareas propuestas se realicen y corrijan. En ocasiones se propondrán actividades de carácter voluntario que se contabilizarán de forma positiva en la nota final de la asignatura.
- Diario del profesor: donde se registrará, de manera diaria el nivel de autosuperación, esfuerzo, deportividad, tolerancia, aceptación del propio nivel motriz y el de los compañeros, respeto de las normas de higiene, seguridad y vestuario, participación constructiva en las actividades, solidaridad, valoración de la actividad física, puntualidad..., a través del proceso, es decir, mediante una evaluación formativa.
- Asistencia y participación en las actividades complementarias y extraescolares.
- Expresión de opiniones sobre situaciones conflictivas. Sus actitudes y comportamientos habituales servirán para evaluar la adquisición de los valores implicados en los temas transversales.
- Recursos TIC: Quizziz, kahoot, genially, canva...

Los alumnos serán informados de las rúbricas de evaluación utilizadas en los distintos instrumentos de evaluación.

## **11.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Las competencias específicas contribuirán por igual al perfil de salida, por lo que el peso de la calificación de cada competencia específica debe ser el mismo. Así mismo, se realizará la ponderación interna que a su vez deben tener cada uno de los criterios de evaluación en cada competencia.

**La nota de la evaluación ordinaria** será el resultado del trabajo realizado a lo largo de todo el curso teniendo en cuenta todos los procedimientos e instrumentos de evaluación utilizados, la evolución y cualquier otro aspecto importante a considerar que demuestre el grado de adquisición de las competencias y objetivos.

La nota de las dos evaluaciones anteriores, tiene carácter informativo y reflejará hasta dónde ha conseguido alcanzar, hasta ese momento, los diferentes criterios de evaluación.

Los criterios de calificación para los ACNESS, varían teniendo en cuenta sus dificultades de aprendizaje. Se valorará la actitud, el trabajo diario y los resultados de las pruebas realizadas para comprobar el progreso en su adaptación curricular.

**Puesto que todas las competencias específicas tienen el mismo peso, según el currículo de Extremadura, la nota de cada evaluación se obtendrá de la media de las notas de las competencias específicas trabajadas hasta ese momento. A su vez, la nota de cada competencia específica se hallará calculando la media ponderada de los criterios de evaluación. En caso de no tener nota de algún criterio de evaluación por no haberlo trabajado todavía, se normalizará la nota a partir de los criterios de los que sí se disponga de valor.**

<b>1º y 2º ESO</b>		
<b>COMPETENCIAS</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>VALOR</b>
<b>CE. 1: 20%</b>	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>5,1%</b>
	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.	<b>5,1%</b>
	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>5%</b>

	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.	1,6%
	1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	1,6%
	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.	1,6%
<b>CE. 2: 20%</b>	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.	6,67%
	2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	6,67%
	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.	6,67%
<b>CE. 3: 20%</b>	3.1. Identificar y aplicar las capacidades físicas y habilidades motrices necesarias para el desarrollo eficaz en situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición.	6%
	3.2. 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 papeles de público, participante u otros.	6%
	3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos papeles asignados y responsabilidades.	6%
	3.4. 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.	2%
<b>CE. 4: 20%</b>	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.	6%
	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.	2,67%
	4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	6%
	4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-ex-	2,67%

	presivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional.	
	4.5. Identificar los aspectos positivos y negativos de la comunicación no verbal observados en las redes sociales y medios de comunicación.	<b>2,67%</b>
<b>CE. 5: 20%</b>	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	<b>6,7%</b>
	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>6,7%</b>
	5.3. Colaborar y cooperar en el diseño y organización de actividades sencillas que permitan aprovechar el espacio natural y urbano cercano, respetando y asumiendo las fases de trabajo y las responsabilidades asignadas.	<b>6,7%</b>
<b>3º y 4º ESO</b>		
<b>CE. 1: 20%</b>	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	<b>4%</b>
	1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas básicas, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	<b>4%</b>
	1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas 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>4%</b>
	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	<b>4%</b>
	1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	<b>2%</b>
	1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	<b>2%</b>
<b>CE. 2: 20%</b>	2.1. Desarrollar proyectos motores o deportivos de carácter individual o colectivo, cooperativo o colaborativo, con o sin oposición, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b>5%</b>
	2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación.	<b>5%</b>
	2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	<b>5%</b>
	2.4. Expresar la comprensión de la actuación en diferentes situaciones	<b>5%</b>

	motrices reales o adaptadas reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos a través de la autoevaluación y coevaluación.	
<b>CE. 3: 20%</b>	3.1. Resolver eficazmente situaciones motrices individuales o colectivas, cooperativas o colaborativas, con o sin oposición, aplicando los elementos técnico-tácticos necesarios para el desarrollo de diferentes prácticas físico-deportivas.	<b>6%</b>
	3.2. 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 papeles de público, participante u otros.	<b>6%</b>
	3.3. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes situaciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de funciones, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	<b>6%</b>
	3.4. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	<b>2%</b>
<b>CE. 4: 20%</b>	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	<b>6%</b>
	4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	<b>2,67%</b>
	4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.	<b>6%</b>
	4.4. Valorar positivamente la importancia que las actividades artístico-expresivas tienen en la mejora de la inteligencia emocional y su contribución al crecimiento de nuestra sociedad.	<b>2,67%</b>
	4.5. Adoptar una postura crítica ante los aspectos negativos de comunicación no verbal que se pueden observar en las redes sociales y medios de comunicación, actuando adecuadamente para evitar que se produzcan.	<b>2,67%</b>
<b>CE. 5: 20%</b>	5.1. Participar en las actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, terrestres, acuáticos o aéreos, valorándolas y disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.	<b>10%</b>
	5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad	<b>10%</b>

	individuales y colectivas.	
--	----------------------------	--

El Decreto de currículo autonómico establece que, con carácter general, para la etapa de educación secundaria obligatoria, el resultado de la evaluación se expresará en los siguientes términos: Insuficiente (**IN**) para las calificaciones negativas; Suficiente (**SU**), Bien (**BI**), Notable (**NT**) o Sobresaliente (**SB**) para las calificaciones positivas.

**Para superar la materia los alumnos deberán haber obtenido un mínimo en cada una de las competencias adquiridas** (nota procedente de la media de los criterios de evaluación trabajados en cada competencia y de su valor correspondiente).

Cuando se acerque el final de cada trimestre, enfocaremos nuestra atención en **revisar las anotaciones que he recopilado para cada alumno/a que aún no tenga nota en ese criterio** (es decir, para quienes están «en proceso», o necesitan refuerzo).

Dichas anotaciones nos servirá de **evidencias para poner una sola calificación** a cada alumno/a por cada criterio. Y, para facilitarnos dicha tarea, usaremos toda la información recopilada a lo largo de los instrumentos de evaluación utilizados, que deberán ser variados.

### **ALUMNOS LESIONADOS O ENFERMOS**

Según la Orden *ministerial del 10 de julio de 1995 BOE de 15 de julio: desaparece la figura del exento en Educación Física*. Por tanto:

Es obligatoria la asistencia a clase de los alumnos exentos, debiendo realizar estos el trabajo que el profesor les encomiende. Todos ellos adaptados al nivel de exigencias correspondientes.

El nivel de exigencia teórica será el mismo que para el resto de compañeros, teniendo que realizar trabajos suplementarios que se les asignarán a lo largo del curso.

Se consideran dos tipos de alumnos con estas características:

- ✓ **TOTAL**. Aquellos alumnos que no podrán realizar actividad física durante todo el curso o la mayor parte de este por enfermedad crónica o lesión irrecuperable. La asignatura le será adaptadas a los niveles correspondientes en función de su enfermedad. Deberán presentar un informe médico (especializado) en el plazo máximo de 10 días desde la fecha de comienzo del curso, en el que conste:
  - Tipo de lesión o enfermedad que padece.
  - Duración de la exención.

- Tratamiento rehabilitador que sigue (si es el caso).
- Tipo de actividad física prohibida.

Aquel que no presente dicho certificado en el plazo exigido se pondrá en conocimiento de la dirección del centro tomando las medidas oportunas en cuanto su evaluación.

- ✓ **PARCIAL.** Alumnos que se lesionan durante el curso o que quedan exentos de una gran parte del área por incapacidad parcial para la realización de cierto tipo de prácticas. En estos casos y según el criterio del profesor, se adaptará la asignatura (procedimientos) en función del grado de incapacidad, teniendo que presentarse a los exámenes como el resto de sus compañeros o entregar los trabajos o prácticas adaptadas en los plazos puestos por el profesor. De igual forma podrá pasar una prueba a final de curso o trimestre, si es que el alumno se ha recuperado de su lesión o se ha recuperado de su enfermedad de los saberes no efectuados o adaptados (si es una lesión temporal a corto plazo). Al igual que en el anterior caso, el alumno deberá presentar un certificado médico: válido el de cabecera, para lesiones o enfermedades leves: resfriados, gripes, esguinces leves..., o del especialista correspondiente al tipo de lesión o enfermedad que padezca, en el que se haga constar:
  - Tipo de lesión o enfermedad que padece.
  - Duración de la exención.
  - Tratamiento rehabilitador que sigue (si es el caso).
  - Tipo de actividad física prohibida.

Deberá presentar nuevo informe cada vez que se produzca una nueva revisión o consulta, en el que se haga constar los datos citados anteriormente, para conocimiento y control del centro y del profesor de educación física.

En cualquier caso, el alumno tendrá la obligación de asistir a clase y realizar las actividades adaptadas por el profesor, coger las fichas teóricas, así como hacer los trabajos suplementarios que se le encomiende o ayudar al profesor.

De cualquier modo, el alumno debe presentar el informe médico (especializado) inmediatamente después de haber acudido a la consulta, debiendo constar en dicho justificante la lesión padecida, y el tiempo de baja.

Estos alumnos tienen que confeccionar al margen de las fichas de clase, una serie de trabajos de cada evaluación que se determinarán tras la realización de cada Situación de Aprendizaje.

### **Actividades orientativas que puede realizar el alumno lesionado o enfermo en clase:**

- Hacer un trabajo-análisis de su lesión.
- Hacer los ejercicios que su lesión le permita realizar. En función de ellos sufrirá adaptación pertinente.
- Realizar los ejercicios terapéuticos y de rehabilitación indicados por el médico.
- Ayudar y colaborar dentro de sus posibilidades en la ejecución de los ejercicios de los compañeros: realizar las ayudas oportunas, controlar el material, árbitros, asumir diferentes roles que le permita su lesión...
- Llevar una ficha del trabajo de clase.
- Hacer un análisis de artículos de prensa o libros.
- Llevar un cuaderno/diario en el que se incluirán las actividades hechas cada día.
- Observar las normas de ejecución, vestuario, higiene..., expuestas en el cuaderno / diario de clase, o en los apuntes.
- Observar y valorar la ejecución técnica del saber que se esté trabajando en clase por sus compañeros.
- Realizar un análisis y un comentario al final de la clase sobre el trabajo realizado.
- Realizar aquellos exámenes teóricos y prácticos adaptados, propuestos para cada uno de los trimestres.

En todo caso, aquellos alumnos que, debido a su lesión o limitación, no pudieran realizar ningún tipo de actividad física a lo largo de una o varias situaciones de aprendizaje, la calificación obtenida por la evaluación de las mismas se obtendrá con el mismo proceso de los alumnos sin lesión o limitación.

## **12.- PROGRAMA DE REFUERZO DE LOS ALUMNOS CON LA MATERIA PENDIENTE.**

Las actividades que se propondrán para superar el área de Educación Física, pendiente de cursos anteriores, dependerán del nivel educativo que curse el alumno/a:

- Si es un alumno/a de 2º de la ESO. se podría realizar un seguimiento de la progresión de éste en el nuevo curso, de forma que, si su trayectoria es positiva, y va consiguiendo los

objetivos y las competencias del nuevo curso, podría aprobar la pendiente del curso anterior. El profesor estará en disposición de pedir algún trabajo-prueba, bien teórico, bien práctica, de los saberes de los diferentes bloques, que no superó en el curso anterior, si lo considera oportuno, para poder conseguir así los objetivos y las competencias no alcanzadas.

- Si es un alumno/a de 3º-4º ESO, además del seguimiento a lo largo del nuevo curso, el alumno/a deberá entregar uno o varios trabajos (teóricos o prácticos) que versará sobre el saber o saberes que no superó el curso pasado y presentarse a las pruebas teóricas si las hubiese (y relacionados con las competencias no superadas). Si el saber evaluado negativamente es de tipo práctico se le realizarán los exámenes o pruebas según requiera la actividad y los saberes pendientes de cada bloque (relacionados con los objetivos y competencias no alcanzadas).
- En ambos casos, se pueden dar las siguientes circunstancias:
  - Por un lado, están aquellos saberes específicos del curso anterior y que no tienen relación ninguna con los del presente curso. En este caso, se podría elaborar un plan de trabajo para el desarrollo por su cuenta. En él se describirían actividades a realizar de forma progresiva.
  - Y por otro lado están aquellos saberes que se trabajan por sedimentación (el trabajo del curso actual es una ampliación y profundización del anterior, como, por ejemplo, el trabajo del calentamiento) o aquellos que aun siendo diferentes contribuyen a lograr el mismo objetivo general de área. Para estos saberes la superación de los mismos del curso actual podría suponer una recuperación de los del curso anterior.

Durante el primer trimestre, el profesor deberá informarlos, tanto a ellos como a sus familias, sobre cómo se va a realizar el proceso de recuperación, orientaciones para preparar pruebas, exámenes, etc.. Para preparar contenidos de carácter teórico, se podrán entregar apuntes, fichas de trabajo, test, etc..,

Dentro de lo posible, se facilitarán algunos días para que el alumnado puede aclarar dudas, practicar pruebas, etc.., Debido a dificultades de horario, estos momentos se situarán fundamentalmente en los recreos, previa cita con el profesor responsable.

Por último, el profesor hará un seguimiento del mismo durante el curso actual, por si alguna de las partes guarda correspondencia con las del curso anterior y el alumno no necesitará hacer ninguna prueba específica para recuperar.

### **13.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Desde el área de educación física, se garantizará la atención a la diversidad de intereses, capacidades y motivaciones, mediante la enseñanza Individualizada, que se verá facilitada por una metodología basada en la Asignación de Tareas. Como posibles formas de llevar a cabo esta atención proponemos:

- Trabajar siempre en función del nivel de partida
- Se ofrecerán actividades alternativas para el desarrollo de cualquier capacidad.
- Utilización de Microenseñanza para trabajar con niveles diferenciados.
- Mediante la enseñanza recíproca cada pareja trabaja a su ritmo.
- Trabajar conjuntamente, dentro del aula, con la ayuda de PT y AL.

A esta respuesta educativa adaptada podrán acogerse todo el alumnado que sufra una lesión que le impida la participación normalizada en las sesiones de Educación Física. El alumnado que no pueda realizar las sesiones prácticas deberá (también visto en el punto anterior: lesionados y/o enfermos):

- Tener un cuaderno en el que anotará las actividades de clase desarrolladas durante el tiempo de lesión.
- Colaborará en la recogida, organización y computo del material
- Deberá elaborar un trabajo o memoria sobre los contenidos que se lleven a cabo durante la sesión u otros propuestos por el profesor/a o alumno/a.

Por otra parte, aquellos alumnos/as diagnosticados por el departamento de orientación como alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, pueden demandar una adaptación significativa de los elementos del currículum (objetivos, saberes...). En estos casos se elaborará con una Adaptación curricular Individualizada con la ayuda del departamento de orientación.

Estas **adaptaciones** podrían concretarse en los siguientes puntos:

- Adaptación de la evaluación:

1. Modificando los criterios específicos.
2. Modificando los instrumentos y procedimientos de evaluación.

- Adaptación de la metodología:

3. Aplicando métodos alternativos.
4. Seleccionando actividades alternativas y/o complementarias.
5. Utilizando material didáctico específico.
6. Modificando los agrupamientos del alumnado.
7. Modificando el tiempo asignado a la realización de ciertas actividades.
8. Modificando los espacios asignados a la realización de determinadas tareas.
9. Trabajando con ayuda de PT, AL o Educadora.

- Adaptación de los saberes:

10. Identificando los saberes básicos para aquellos alumnos y alumnas con dificultades.
11. Proponiendo saberes alternativos y/o complementarios, en algunos casos, trabajados junto a PT, AL o Educadora.
12. Eliminando saberes.
13. Modificando la secuencia de saberes.

- Adaptación de los objetivos:

13. Trabajando únicamente los objetivos básicos con alumnos con dificultades.
14. Estableciendo objetivos alternativos y/o complementarios.
15. Eliminando objetivos.
16. Modificando la secuencia de objetivos.

- Adaptación de la temporalización:

17. Variando la temporalización de la programación anual.
18. Variando la temporalización de determinados saberes u objetivos.

A continuación, se exponen los saberes básicos y los criterios de evaluación.

### ADAPTACIÓN DE LOS ELEMENTOS DEL CURRÍCULO

#### OBJETIVOS

➤ Adaptar

## SABERES

**Los saberes que se abordarán serán el medio para la consecución de los objetivos.**

## EVALUACIÓN

### 1. Criterios de Evaluación

- ◆ Señalar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y la calidad de vida.
- ◆ Conocer aspectos básicos, en función de la adaptación realizada, sobre los diferentes saberes a trabajar.
- ◆ Integrarse con el resto de compañeros para trabajar en equipo cuando el saber lo requiera, respetando todas las manifestaciones dadas por todos los miembros del grupo.
- ◆ Trabajar aquellos saberes cognitivos y motrices, tanto adaptados como no, en función de su nivel, con el fin de mejorar y superarse día a día.
- ◆ Respetar las normas establecidas en los juegos, reconociendo su necesidad para una correcta organización y desarrollo de los mismos.
- ◆ Conocer el entorno y las posibilidades que le ofrece para la práctica de actividades deportivas.
- ◆ Realización de trabajos sobre los saberes expuestos en clase

### 2. Procedimientos de Evaluación.

Se realizará teniendo en consideración los ámbitos:

Cognitivo.- Aspectos conceptuales, con instrumentos adaptados:

Exámenes teóricos (pruebas de verdadero-falso, unir con flechas...)

Comentarios de texto sobre noticias deportivas, artículos

Motriz.- Aspectos procedimentales, con instrumentos adaptados:

Realización de pruebas prácticas adaptadas a su nivel motriz.

Afectivo.- Aspectos actitudinales:

Hoja de observación sistemática.

Control de asistencia del alumnado

Control del vestuario deportivo (chándal, zapatillas atadas, no utilizar anillos, pendientes...)

Control de la higiene mediante el cambio de camiseta.

*Habrán alumnos que recibirán adaptación significativa en aspectos motrices, pudiendo realiza a nivel cognitivo las mismas pruebas que sus compañeros y viceversa. Podremos encontrar alumnos que la adaptación sea tanto a nivel cognitiva como a nivel motriz. De la misma manera, aquellos alumnos/as, que no puedan trabajar de manera autónoma, contarán con la ayuda de PT, AL o cuidadora, y trabajarán los saberes diseñados para tal caso (psicomotricidad).*

#### **14.- INTEGRACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

Los dividiremos en dos: **informáticos y audiovisuales.**

##### **1. INFORMÁTICOS**

###### **➤ Para el profesor:**

**A)** Materiales: Pc e impresora (a ser posible en dpto.), Portátil (en el aula). Tablet. Cañón para proyectar **B)** Programas: Linex y Windows, y para el cuaderno del profesor, se utilizará la herramienta de Idoceo. **C)** Internet: páginas relacionadas con educación física. Página Web del centro, facebook y blog de educación física. Además, se utilizarán programas como Canva, Genially, lectores y generadores de QR...

###### **➤ Para los alumnos:**

**A)** Internet: páginas sobre deporte y salud, páginas sobre cualquier contenido físico-deportivo de interés. Ordenador portátil del aula. Manejo del móvil y de los diferentes programas relacionados con la actividad físico-deportiva.

**B)** En este apartado debemos comentar que hemos establecido a principio de curso, una SA inicial referida a las nuevas tecnologías en Educación Física, donde se enseñará al alumno a manejar aquellos canales de comunicación y aquellas herramientas, que vamos a utilizar: entre ellas, la plataforma de rayuela y Google (cuentas educarex) con las herramientas de Google Suite (classroom, Gmail, Drive...), además del manejo de programas como Canva o genially, lector de códigos QR, creador de videos y tutoriales...

##### **2. AUDIOVISUALES**

###### **➤ Para el profesor:**

**A)** Televisión + DVD + carro, todo en el almacén a ser posible (si no en sala de audiovisuales). **B)** Cámara de video digital. **C)** Equipo de música de cierta calidad.

###### **➤ Para los alumnos:**

A) Televisión: recomendar programas relacionados con la educación física y el deporte...B) Manejo de equipo de música. C) Escuchar y seleccionar diferentes tipos de música para sus coreografías, manejo del móvil y programas relacionados (runtastic, strava...)...

### **15.- RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y DIDÁCTICOS.**

El I.E.S.O. "Las Villuercas" cuenta con las siguientes instalaciones:

- Gimnasio de 20 x 18 m, dotado con 14 espalderas, dos armarios, una sala para el profesor y dos aseos completos...).
- Espacio exterior, compuesto por una pista polideportiva de 40 x 20 m con cerramiento exterior en valla metálica situada exactamente a esa distancia, 40 metros de largo por 20 metros de ancho, con lo cual no existe la posibilidad ni siquiera de pintar el campo de juego de balonmano o fútbol sala a escala real.

El centro cuenta también con materiales específicos de educación física

Con respecto a los recursos didácticos utilizaremos los medios audiovisuales y multimedia cuando sean necesarios. Por otra parte, los alumnos/as no seguirán ningún material curricular en concreto, sino que el profesor/a proporcionará los saberes más conceptuales, que crea necesarios o bien el material será elaborado por el propio alumnado.

En cuanto a los materiales didácticos referentes a los alumnos (libro del alumno), no se seguirá ninguno.

### **16.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.**

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CURSO</b>	<b>FECHA APROX.</b>
1. Carrera popular o cualquier otra actividad físico-deportiva en Guadalupe.	TODOS los que se solidaricen con la ONG "Save the Children"	Octubre- noviembre
2. Ruta de senderismo por el entorno de Extremadura (diurna o nocturna)	Todos los cursos	Una vez concedido
3. Ruta de senderismo por el entorno de Extremadura (diurna o nocturna).	Elaborada y desarrollada por alumnado de 4º ESO.	1º, 2º o 3º trimestre.
5. Convivencia, bien solos o con alumnos de otros centros, ya sea en un	Todos los cursos	2º o 3º Trimestre

albergue o en el propio centro.		
6. Visita a Madrid para asistir a un partido de fútbol o baloncesto del Real Madrid y al CAR	alumnos/as de 3º y 4º ESO	1º, 2º Trimestre (cuando lo concedan)
7. Observadores o participantes en la Gimnastrada a celebrar en Cáceres	Estará abierta a todos los alumnos y alumnas del centro, y antiguos alumnos	Se suele realizar en el 2º o 3º trimestre
8. Realización, organización y participación del Festival de primavera.	Participación: todo el alumnado y antiguos alumnos, alumnos de otros centros. Organización: 4º ESO	2º o 3º trimestre
9. Participación en Cáceres en la actividad de orientación urbana	Todos los alumnos	1º o 2º Trimestre
10. Marcha cicloturística por el entorno urbano y natural de Guadalupe o la Vía Verde	1º y 2º ciclo de la ESO y resto comunidad educativa	2º o 3º trimestre
11.Excursión de 1 ó varios días (según presupuesto), para practicar el deporte de ski, deportes de aventura o marchas de senderismo.	Alumnado 1º, 2º 3º y 4º ESO	1º, 2º o 3º trimestre
12. Ligas deportivas internas o talleres diversos en los recreos (se pedirá la colaboración de los alumnos de 4º para su organización y desarrollo)	Todos los alumnos y profesores	Durante todo el curso
13. creación o continuación de grupos de trabajo con alumnos (acrosport, bailes de salón, zumba...).	Todos los alumnos	1º, 2º y 3º trimestre
14. Continuación del grupo de trabajo de acrosport.	Todos los alumnos. Alumnos de 2º, 3º y 4º ESO y antiguos alumnos del centro	1º, 2º y 3º trimestre
15. Participación en los diferentes programas de las diferentes Consejerías, relacionados con la Actividad Físico-deportiva y la salud	Todos los alumnos	Todos los trimestres
16. Participantes en el encuentro juvenil de ocio y tiempo libre educativa Creavita	1º y 2º ESO	2º o 3º trimestre
17. Día de los Juegos y deportes populares.	Toda la comunidad educativa	1º, 2º o 3º trimestre.
18. Día de la bicicleta escolar.	Toda la comunidad educativa	1º, 2º o 3º trimestre.

