

**IES MONTEVIL. CURSO 2025/2026. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**  
**MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN. ESO**

---

*Este Departamento estructura su Programación atendiendo al Decreto 59/2022, de 30 de agosto, por el que se regula la ordenación y es establece el Currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en el Principado de Asturias.*

Este documento es extracto de la Programación Docente del Departamento de Educación Física, materia Educación Física, para el actual Curso 2025/2026, remitiendo a la misma para ampliar la información que aquí se contempla.

## **EVALUACIÓN**

La vinculación o conexión que se establece entre cada una de las 5 competencias específicas definidas para nuestra materia con diferentes descriptores operativos de las competencias clave, propicia que de la evaluación de las primeras pueda inferirse el grado de adquisición de las segundas y los objetivos previstos para la etapa, dado que las competencias específicas constituyen el nexo de unión entre el perfil de salida del alumnado, los saberes básicos de nuestra materia y los criterios de evaluación.

Para cada competencia específica están definidos en el currículo los criterios de evaluación que constituyen los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las diferentes situaciones o tareas a las que se refieren las competencias específicas.

En las siguientes tablas se establecen las conexiones entre los diferentes elementos del currículo relacionados con la evaluación: competencias específicas, criterios de evaluación y competencias clave y sus correspondientes descriptores operativos.

<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1:</b> <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida</i>		
<b>COMPETENCIAS CLAVE (DESCRIPTORES)</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	
	<b>1º y 2º ESO</b>	<b>3º y 4º ESO</b>
CCL 3	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.	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.
STEM 2	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	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.
STEM 5		
CD 4		
CPSAA 2		
CPSAA 4	1.3. Adoptar de manera responsable y	1.3. Adoptar de manera responsable y

	<p>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>1.4. 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>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>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>	<p>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>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</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>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
--	--	--

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 2:** *Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos*

COMPETENCIAS CLAVE (DESCRIPTORES)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
CPSAA 4 CPSAA 5 CE 2 CE 3	<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 de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, 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>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>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>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.</p>
--	--	---

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 3:** *Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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*

COMPETENCIAS CLAVE (DESCRIPTORES)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
CCL 5 CPSAA 1 CPSAA 3 CPSAA 5 CC 3	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, 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, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador/a, participante u otros.</p> <p>3.2. 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>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.</p>

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 4:** *Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando*

*en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales*

COMPETENCIAS CLAVE (DESCRIPTORES)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
CC 2 CC 3 CCEC 1 CCEC 2 CCEC 3 CCEC 4	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.</p> <p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</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 manifestaciones e intereses económico-políticos.</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 distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.</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>

**COMPETENCIA ESPECÍFICA 5:** *Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico - deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano*

COMPETENCIAS CLAVE (DESCRIPTORES)	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
	1º y 2º ESO	3º y 4º ESO
	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.	5.1. 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

	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.
--	---	---

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO

Los criterios de calificación serán la ponderación de los criterios de evaluación, es decir, de los indicadores que nos ayudan a medir el grado de adquisición de objetivos, contenidos y competencias por parte del alumnado.

Tomando como punto de partida el derecho del alumnado a una evaluación objetiva, en base a la pertinente implementación de los diferentes criterios de evaluación a lo largo de las unidades de programación dispuestas, se trata ahora de establecer los mecanismos que garanticen una calificación igualmente objetiva y además justa, todo lo que resultará de una adecuada y/o correcta aplicación de las diferentes **técnicas e instrumentos de evaluación** diseñados y utilizados a tal efecto.

Puesto que la evaluación debe ser competencial relacionaremos o asociaremos cada instrumento de evaluación que se diseñe y utilice para evaluar dicho desarrollo competencial del alumnado con los pertinentes elementos curriculares:

- *Competencias específicas movilizadas.*
- *Descriptores operativos de las competencias clave movilizados.*
- *Criterios de evaluación asociados.*

A lo largo de cada unidad de programación/situación de aprendizaje se diseñarán y movilizarán una serie de instrumentos, asociados a su vez a los productos finales evaluables, que guardarán pertinencia con los criterios de evaluación asociados a cada uno de ellos, de forma que al final de cada unidad de programación/situación de aprendizaje se movilice un número determinado de criterios de evaluación.

Cada una de las mencionadas unidades de programación/situaciones de aprendizaje serán calificadas con una calificación numérica de “0” a “10”, concediendo a cada producto/instrumento de evaluación de los dispuestos o utilizados un valor o peso determinado sobre dicho total y en consonancia con el número de criterios de evaluación movilizados en cada caso y las veces que se movilizan los mismos en los diferentes instrumentos que se apliquen, y teniendo presente a la hora de elegir/diseñar dichos productos/instrumentos que las competencias clave son “*combinaciones complejas y dinámicas de conocimientos, destrezas y actitudes que debe adquirir el alumnado*”.

Para calcular el peso de cada unidad de programación/situación de aprendizaje en el trimestre/evaluación se tendrán en cuenta el número de criterios de evaluación diferentes movilizados en cada una de ellas (si un mismo criterio de evaluación se moviliza a través de dos o más instrumentos diferentes se contabilizará en consecuencia), asignando un valor del 100% al número total de criterios diferentes trabajados a lo largo de dicho trimestre/evaluación. A modo de ejemplo:

PRIMER TRIMESTRE:

3 UNIDADES DE PROGRAMACIÓN/3 SITUACIONES DE APRENDIZAJE:

UP/SA 1: Se movilizan 5 criterios de evaluación, cada uno en una sola ocasión. Total = 5

UP/SA 2: Se movilizan 4 criterios de evaluación, 2 de ellos en 2 ocasiones. Total = 6

UP/SA 3: Se movilizan 3 criterios de evaluación, 2 de ellos en 2 ocasiones. Total = 5

TOTAL de ocasiones en los que se moviliza un criterio de evaluación: 16 = 100% (6.25 % cada criterio).

#### PESO DE CADA UP/SA EN LA CALIFICACIÓN:

UP/SA 1  $\Rightarrow 6.25 \times 5 = \underline{31.25\%}$ .

UP/SA 2  $\Rightarrow 6.25 \times 6 = \underline{37.5\%}$ .

UP/SA 3  $\Rightarrow 6.25 \times 5 = \underline{31.25\%}$ .

#### APLICACIÓN DEL PRINCIPIO DE “EVALUACIÓN CONTÍNUA”

Se obtendrá una nota numérica al finalizar cada trimestre en base a lo expuesto en el apartado anterior, haciendo coincidir la nota del primer trimestre con la nota de la 1<sup>a</sup> evaluación, y la nota del segundo trimestre con la de la 2<sup>a</sup> evaluación. A la hora de transformar dicha nota numérica en un valor, en las dos citadas evaluaciones, se aplicará la siguiente escala de conversión:

1 <sup>a</sup> Y 2 <sup>a</sup> EVALUACIÓN	
NOTA NUMÉRICA ( <i>desde <math>\Rightarrow</math> hasta</i> )	VALOR
0 $\Rightarrow$ 4.99	INSUFICIENTE
5 $\Rightarrow$ 5.99	SUFICIENTE
6 $\Rightarrow$ 6.99	BIEN
7 $\Rightarrow$ 8.49	NOTABLE
8.5 $\Rightarrow$ 10	SOBRESALIENTE

La nota final de Curso (evaluación final ordinaria) será la media aritmética de las 3 calificaciones numéricas (tomadas con todos sus decimales) de los tres trimestres en los que se divide el Curso, aplicando en ese momento la siguiente tabla de conversión de la calificación numérica resultante en un valor:

EVALUACIÓN FINAL	
NOTA NUMÉRICA ( <i>desde <math>\Rightarrow</math> hasta</i> )	VALOR
0 $\Rightarrow$ 4.49	INSUFICIENTE
4.5 $\Rightarrow$ 5.49	SUFICIENTE
5.5 $\Rightarrow$ 6.49	BIEN
6.5 $\Rightarrow$ 8.25	NOTABLE
8.26 $\Rightarrow$ 10	SOBRESALIENTE

**UNIDADES DE PROGRAMACIÓN. DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN Y RELACIÓN CON LOS ELEMENTOS CURRICULARES**

1º ESO. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN			
TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN Y Nº DE SESIONES		
	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3
1 <i>Empezando por el principio: el calentamiento</i>	3		
2 <i>¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 1ª parte: juegos cooperativos/colaborativos</i>	4		
3 <i>Quien mueve las piernas, mueves el corazón (1ª parte)</i>	8		
4 <i>Palados</i>	6		
5 <i>¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 2ª parte: juegos para el desarrollo de las capacidades físicas</i>		6	
6 <i>Artzikirol</i>		5	
7 <i>Bailamos juntos. Mi primera coreografía (Just dance)</i>		4	
8 <i>Sin palabras</i>		3	
9 <i>¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 3ª parte: predeporte y deportes alternativos</i>			7
10 <i>Iniciación a las actividades en el medio natural</i>			4
11 <i>Vida activa y saludable (1ª parte)</i>		2	1
12 <i>Juegos tradicionales asturianos</i>			1
13 <i>Retos de comba y malabares. Trabajo la coordinación</i>			6
TOTAL	21	20	19

La temporalización por trimestres se dispone de forma orientativa, ya que una vez analizados los horarios y vistas las coincidencias de grupos en clase de Educación Física, de cara a optimizar los recursos disponibles, tanto de material como de instalaciones, puede ser aconsejable variar dicha temporalización. También las inclemencias meteorológicas, impredecibles en todo momento, especialmente con mucha antelación, pueden alterar dicha temporalización en muchos sentidos, teniendo especial incidencia en ello la escasez de espacios cubiertos de los que disponemos (tan solo un gimnasio), y las reducidas dimensiones del mismo.

## **UP 1: Empezando por el principio: el calentamiento**

### **1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Tome conciencia de la importancia del calentamiento dentro de la práctica de ejercicio físico y como parte importante y primera de la sesión.
- Conozca los ejercicios y/o actividades que se pueden llevar a cabo como calentamiento de tipo básico/general/inespecífico.
- Adquiera el hábito de llevar a cabo un calentamiento (de tipo básico/general) como primera parte de una sesión de práctica de ejercicio físico.
- Adquiera autonomía en la práctica de un calentamiento básico/general/inespecífico.

### **2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2 / 1.3	STEM2 / CPSAA2

#### **SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)**

A.1: Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo

### **3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1 / 1.2 / 1.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2 / 1.3	Prueba práctica	Lista de cotejo	80%

## **UP 2: ¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 1ª parte: juegos cooperativos/colaborativos**

### **1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Se inicie en el trabajo en equipo colaborativo/cooperativo a través de desafíos físicos cooperativos.
- Aprenda a trabajar en equipo.
- Se integre en el grupo de clase.

### **2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.3	CPSAA5 /CE2 /CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3

#### **SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)**

A.3: Salud mental: la actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

C.1: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

C.5: Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D.1: Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Rúbrica (heteroevaluación)	60%
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Rúbrica (coevaluación)	30%
3.1 / 3.2 / 3.3		Rúbrica (heteroevaluación)	10%

UP 3: Quien mueve las piernas, mueve el corazón			
1. INTENCIÓN EDUCATIVA			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejore su condición física (resistencia aeróbica).</li> <li>- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud, y en concreto de tener una buena condición física, en este caso concreto, cardiovascular. Entendiendo la relación entre esos dos conceptos: condición física y salud.</li> <li>- Conozca las características del ejercicio cardiosaludable basado en el método "carrera continua uniforme", adaptado a las características personales o nivel de condición física individual.</li> <li>- Se inicie en el control de la intensidad del esfuerzo a través del control de la frecuencia cardiaca.</li> </ul>			
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
1	1.1 / 1.2	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4	
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			

- A.1: Salud física: tasa mínima diaria de actividad física y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
- A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1	Prueba escrita	Cuestionario de elección múltiple	10%
1.1 / 1.2	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2	Fichas del trabajo realizado (diario de sesiones): análisis de producciones	Lista de control (autoevaluación y heteroevaluación)	30%
1.1	Prueba práctica final: análisis de producciones (= producto final)	Ficha de control/registro del trabajo realizado	40%

UP 4: Palados			
1. INTENCIÓN EDUCATIVA			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe en actividades deportivas competitivas mostrando un adecuado comportamiento deportivo, respetando</li> </ul>			

reglamento, compañeros/as y adversarios/as.

- Construya su propio material deportivo a través de material reciclado.

- Tenga una primera aproximación a los juegos/deportes de impacto/raqueta, comenzando a desarrollar tácticas básicas de juego a nivel de ataque y defensa en este tipo de juegos/deportes.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3
5	5.1	STEM5

## SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.2: Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal

B.1: Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

B.2: Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de la actividad física y deporte.

C.1: Toma de decisiones: adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

D.1: Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3: Respeto a las reglas: las reglas de juegos como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

F.5: Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

## 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
5.1	Construcción de palas a partir de material reciclado	Rúbrica (heteroevaluación)	20%
		Rúbrica (coevaluación)	10%
2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.2	Juego/competición: Torneo 2x2	Registro de resultados	40%
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Rúbrica (coevaluación)	10%

## UP 5: ¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 2ª parte: juegos para el desarrollo de las capacidades físicas

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Conozca las diferentes capacidades físicas condicionales y coordinativas y distinga entre ellas.
- Tome parte en juegos destinados a la mejora de su condición física.
- Valore la importancia de tener una buena condición física, relacionando dicho buen estado físico con un buen estado de salud en general.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.3	CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA3 / CC3

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B.1: Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

C.1: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

D.2: Habilidades sociales: conductas sociales en situaciones motrices colectivas.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

## 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.3	Trabajo diario en clase	Lista de cotejo	80%

### UP 6: Artzikirol

## 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Tenga un primer contacto con los juegos deportivos colectivos (de colaboración/oposición y de interacción con un móvil) en el centro.
- Participe en competiciones deportivas aceptando su rol y el de sus compañeros/as, afrontando las situaciones que se presenten con deportividad.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA3 / CC3

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

B.1: Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

C.1: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en

situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición y de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica actividades físico-deportivas.

D.1: Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3: Respeto las reglas: las reglas de juegos como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1 / 2.2 / 2.3	Competición final	Lista de cotejo	40%
		Hoja de registro de resultados	40%

### UP 7: Bailamos juntos. Mi primera coreografía (Just dance)

#### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Participe en una actividad de baile en pequeño grupo (2/4 personas).

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1	CPSAA4 / CPSAA5
3	3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5
4	4.3	CCEC4

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

D.1: Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

E.3: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
3.2 / 4.3	Baile final	Rúbrica (heteroevaluación)	40%

		Rúbrica (coevaluación)	40%
--	--	------------------------	-----

<b>UP 8: Sin palabras</b>					
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realice prácticas que fomenten el uso de su cuerpo como vehículo de expresión.</li> <li>- Adquiera desinhibición en el uso de su cuerpo como medio para expresar sentimientos, ideas...</li> </ul>					
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
3	3.2 /3.3	CPSAA3			
4	4.3	CCEC3 / CCEC4			
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>					
E.2: Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.					
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
3.2 / 3.3 / 4.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%		
4.3	Competición juego “Gestos”	Hoja de registro de resultados	80%		

<b>UP 9: ¿Jugamos? ¿A qué jugamos? 3ª parte: predeporte y deportes alternativos</b>					
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participe en una amplia gama de deportes tradicionales y/o alternativos, de forma adaptada, de forma que se vaya familiarizando con aspectos técnicos específicos de cada uno de ellos y con comportamientos tácticos básicos comunes (ataque, defensa, progresión, conservación del móvil...).</li> <li>- Valore la importancia de pertenencia a un grupo/equipo y asuma su rol y respete el de sus compañeros/as y adversarios/as, entendiendo a éstos como una parte más ineludible y/o necesaria del propio juego.</li> </ul>					
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA5 / CE2 / CE3			
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CC3			
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>					
A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.					
B.1: Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.					
C.1: Toma de decisiones: pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-					

oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

D.1: Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3: Respeto a las reglas: las reglas de juegos como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 2.2 / 2.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	50%
3.1 / 3.2 / 3.3	Rúbrica (heteroevaluación)	Rúbrica (heteroevaluación)	30%
	Rúbrica (coevaluación)	Rúbrica (coevaluación)	20%

### UP 10: Iniciación a las actividades en el medio natural

#### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Participe en prácticas básicas de orientación en entornos urbanos.
- Participe en una actividad extraescolar de senderismo en el medio natural, concluyendo con una actividad de convivencia en la Playa de la Ñora; todo ello respetando el medio ambiente

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.2	CPSAA5
3	3.1 / 3.2	CPSAA5
5	5.1 / 5.2	STEM5 / CC4

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

B.5: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y agronomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

F.1: Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

F.4: Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.

F.6: Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7: Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural asturiano.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	10%
2.1 / 2.3 / 3.2	Pruebas de orientación	Hojas de registro de resultados	60%

5.1 / 5.2	Práctica de Senderismo	Lista de control	30%
-----------	------------------------	------------------	-----

<b>UP 11: Vida activa y saludable (1ª parte)</b>					
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca los protocolos y técnicas de actuación ante accidentes. Incidir en situaciones vitales.</li> <li>- Trabaje de forma coordinada (equipos o grupos) en la creación de una situación (dramatización) donde se requiera la aplicación de los protocolos de actuación ante accidentes, de forma correcta en tiempo y forma.</li> <li>- Distinga a nivel básico y general entre alimentos saludables y no saludables, a partir de los conceptos “comida real” y “comida basura”.</li> <li>- Tome conciencia de la relación entre una buena alimentación y un buen estado de salud.</li> </ul>					
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
1	1.2 / 1.4	STEM5			
2	2.1	CE3			
3	3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA3			
4	4.3	CCEC3			
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>					
A.1: Salud física: alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.					
B.6: Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimaciones mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).					
E.2: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal					
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%		
1.2 / 1.4	Prueba escrita	Cuestionario de elección múltiple	20%		
1.4	Pruebas prácticas (aplicación correcta de las técnicas)	Lista de cotejo	30%		
1.4 / 2.1 /4.3	Dramatización	Rúbrica (heteroevaluación)	20%		
		Rúbrica (coevaluación)	10%		

<b>UP 12: Juegos tradicionales asturianos (como actividad complementaria)</b>			
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca y practique diferentes juegos y deportes tradicionales y/o rurales del principado de Asturias, como parte de nuestro patrimonio cultural.</li> <li>- Realice un trabajo escrito sobre 5 de los juegos vistos en clase (hacer búsqueda en Internet guiada por el profesor). Trabajo relacionado con el desarrollo del PLEI de centro.</li> </ul>			
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
4	4.1	CCEC1 / CCEC2 / CD4	

SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			
E.1: Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos y danzas propios del Principado de Asturias.			
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
4.1	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	50%
4.1	Trabajo escrito	Lista de cotejo	50%

UP 13: Retos de comba y malabares. Trabajo la coordinación			
1. INTENCIONES EDUCATIVAS			
Que el alumnado:			
- Mejore su coordinación motriz.			
- Participe, en pequeños grupos y de forma cooperativa, en la consecución de retos motrices de complejidad coordinativa.			
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5	
3	3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5	
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			
A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.			
C.1: Toma de decisiones: pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.			
C.2: Capacidades preceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices.			
D.1: Gestión emocional: estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.			
D.2: Habilidades sociales: conductas pro-sociales en situaciones motrices colectivas.			
D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).			
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1 / 2.3	Análisis de producciones: reto de malabares con pelotas (individual)	Lista de control/escala de valoración	30%
2.3 /2.3	Análisis de producciones: reto de cuerdas (colectivo)	Lista de control/escala de valoración	50%

2º ESO. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN					
TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN Y N° DE SESIONES				
	Trimestre	Trimestre	Trimestre		
	1	2	3		
1 Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (1ª parte)	8				
2 El Pickleball	8				
3 Cuido mi columna	5				
4 Gano fuerza usando mi cuerpo: entrenamiento de fuerza con autocarga			7		
5 Iniciación al voleibol: voleibol adaptado			6		
6 Me expreso con “mimo”			4		
7 Vida activa y saludable (2ª parte): socorremos y ayudamos			3		
8 Actividades en el medio natural: la escalada				1	
9 Desarrollo la fuerza luchando y jugando				5	
10 Bailes latinos				5	
11 Del Twincon al Balonmano				8	
TOTAL	21	20	19		

La temporalización por trimestres se dispone de forma orientativa, ya que una vez analizados los horarios y vistas las coincidencias de grupos en clase de Educación Física, de cara a optimizar los recursos disponibles, tanto de material como de instalaciones, puede ser aconsejable variar dicha temporalización. También las inclemencias meteorológicas, impredecibles en todo momento, especialmente con mucha antelación, pueden alterar dicha temporalización en muchos sentidos, teniendo especial incidencia en ello la escasez de espacios cubiertos de los que disponemos (tan solo un gimnasio), y las reducidas dimensiones del mismo.

UP 1: Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (1ª parte)		
1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS		
Que el alumnado:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejore su condición física (resistencia aeróbica).</li> <li>- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.</li> <li>- Conozca las características del ejercicio cardiosaludable basado en el método de “carrera continua uniforme” adaptado a sus características personales o nivel de condición física.</li> <li>- Domine y adapte diferentes ritmos de carrera en función de sus características personales de condición física.</li> </ul>		
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4
2	2.1	CPSAA4 / CPSAA5
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)		
A.1: Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.		

- A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
- B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1	Cuestionario (Forms)	Lista de cotejo	10%
1.1 / 1.2 / 2.1	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2 / 2.1	Fichas del trabajo realizado (entrenamiento) en las clases y completadas en casa	Lista de control (autoevaluación y heteroevaluación)	30%
1.1 / 1.2	Prueba práctica final	Ficha de control/registro del trabajo realizado	40%

### UP 2: El Pickleball

#### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Conozca y practique este deporte de cancha dividida.
- Participe en una competición interclase mostrando espíritu deportivo y comportándose de esta manera.
- Desarrolla habilidades perceptivo-motrices y específicas de este deporte.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.2	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CPSAA3 / CPSAA5 / CE3

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

C.1: Toma de decisiones: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival.

C.2: Capacidades de perceptivo-motrices en contexto de práctica: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.2 / 3.1 / 3.2 / 3.3	Torneo/competición interclase	Hoja de registro de resultados	80%

### UP 3: Cuido mi columna

## 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Mejore su postura corporal y sus hábitos posturales.
- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.
- Conozca las correctas posiciones del cuerpo, las partes de la columna vertebral y conozca y practique los ejercicios indicados ante posibles dolencias que se produzcan a nivel dorsal o lumbar.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2 / 1.3	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA3 / CE3

## SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.1: Salud física: educación postural: técnicas básicas se descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

A.2: Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

B.4: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

## 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 2.3	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	50%
1.1 / 1.2	Fichas de trabajo en clase	Escala de valoración	40%
1.2 / 1.3	Prueba práctica final	Rúbrica	40%

## UP 4: Gano fuerza usando mi cuerpo: entrenamiento de fuerza con autocarga

## 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Mejore su condición física (fuerza).
- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.
- Conozca las principales articulaciones, músculos y movimientos articulares.
- Aplique ejercicios de fuerza utilizando el propio peso corporal como sobrecarga, identificando los principales músculos que se trabajan en cada uno de ellos. Como primer acercamiento al entrenamiento específico de la fuerza.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2 / 1.3	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5

## SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.1: Salud física: adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

A.2: Salud social: análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1 / 1.2 / 1.3 / 2.1	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 2.1	Cuestionario	Lista de cotejo	30%
1.1 / 2.3	Realización de ejercicios	Lista de control	50%

### UP 5: Iniciación al voleibol: voleibol adaptado

#### 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Trabaje en equipo.
- Gestione situaciones motrices y aprenda a resolver conflictos de forma pertinente.
- Se inicie en el deporte del voleibol a nivel reglamentario, técnico y táctico, disfrutando del mismo.
- Desarrolle habilidades perceptivo-motrices y específicas de este deporte colectivo de cancha dividida y participación alternativa.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.2	
3	3.1 / 3.2 / 3.3	

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.2	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1	Cuestionario (reglas básicas del juego)	Lista de control	10%
2.1 / 3.1 / 3.2 / 3.3	Partido/ competición final	Rúbrica	70%

### UP 6: Me expreso con “mimo”

#### 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Conozca y practique usos expresivos del cuerpo.
- Trabaje la desinhibición.
- Trabaje técnicas específicas de mimo.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
3	3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CC3
4	4.3	CCEC1 / CCEC2 / CCEC 3 / CCEC4

SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			
<p>D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>E.2: Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p>			
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.2 / 3.3 /4.3	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
4.3	Prueba final de mimo/representación	Rúbrica	80%

UP 7: Vida activa y saludable (2ª parte): socorremos y ayudamos			
1. INTENCIÓN EDUCATIVAS			
<p>Que el alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca y sepa aplicar las diferentes técnicas de básicas de auxilio a una víctima: RCP, PLS, maniobra de Heimlich...</li> <li>- Conozca el teléfono 112.</li> <li>- Tome conciencia de la importancia de estos conocimientos.</li> </ul>			
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
1	1.4 / 1.5	CCL3 / STEM2 / STEM5 / CPSAA4	
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			
<p>B.5: Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>B.6: Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</p>			
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.4 / 1.5	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.4 / 1.5	Cuestionario	Lista de cotejo	20%
1.4 / 1.5	Pruebas prácticas	Rúbrica	60%

UP 8: Actividades en el medio natural: la escalada (como actividad extraescolar)			
1. INTENCIÓN EDUCATIVAS			
<p>Que el alumnado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practique técnicas específicas de escalada.</li> <li>- Trabaje sobre el control y gestión del riesgo en actividades deportivas.</li> <li>- Trabaje su capacidad de superación ante retos/desafíos complejos, fortaleciendo así su autoestima.</li> </ul>			
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
1	1.3	STEM5	
2	2.3	CE2 / CE3	

5	5.2	STEM5	
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>			
A.3: Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.			
B.5: Prevención de accidentes en las prácticas motrices: medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.			
C.1: Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.			
D.1: Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.			
F.3: Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad.			
F.6: Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.3 / 2.3 / 5.2	Participación en la actividad de forma provechosa	Lista de control	100%

<b>UP 9: Desarrollo la fuerza luchando y jugando</b>			
<b>1. INTENCIÓN EDUCATIVAS</b>			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejore su condición física (fuerza resistencia).</li> <li>- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.</li> <li>- Conozca las posibilidades de trabajo de fuerza utilizando su cuerpo.</li> <li>- Trabajo específico de diferentes tipos de Lucha: Baltu, Sumo...</li> </ul>			
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
2	2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3	
3	3.1 / 3.3	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4	
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>			
A.2: Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte			
C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.			
D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.3	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.2 / 2.3	Trabajo investigación	Escala de valoración	30%
3.1 / 2.2 / 2.3	Ficha de registro de actividades	Lista de control	50%

<b>UP 10: Bailes latinos</b>
------------------------------

1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprenda los pasos básicos de algunos bailes latinos (bachata, cumbia, salsa, merengue...)</li> <li>- Disfrute de la práctica del baile. El baile como actividad física recreativa.</li> <li>- Se desinhiba y sea capaz de bailar ante el resto del grupo.</li> </ul>					
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
2	2.1	CPSAA4 / CPSAA5			
3	3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5			
4	4.1 / 4.3	CC2 / CCEC1 / CCEC2 / CCEC4			
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)					
D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.					
E.3: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.					
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
2.1 / 3.2 / 3.3 / 4.1	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	40%		
2.1 / 4.3	Bailes finales	Rúbrica (heteroevaluación)	40%		
		Rúbrica (coevaluación)	20%		

UP 11: Del Twincon al Balonmano					
1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegue en equipo respetando las reglas del juego y con actitud deportiva.</li> <li>- Adquiera habilidades específicas e incorpore tácticas y estrategias básicas de ataque y defensa evolucionando desde el twincon hasta o hacia el balonmano.</li> </ul>					
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
2	2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5/CE2/CE3			
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3			
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)					
C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.					
D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.					
D.3: Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.					
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%		

3.1 / 3.2 / 3.3 / 2.2 / 2.3	Competición/partidos finales	Rúbrica	80%
--------------------------------	------------------------------	---------	-----

3º ESO. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN				
TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN Y N° DE SESIONES			
	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3	
1 <i>Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (2ª parte)</i>	8			
2 <i>La bicicleta como medio de transporte urbano</i>	1			
3 <i>El bádminton</i>	8			
4 <i>Vida activa y saludable (3ª parte): primeros auxilios, educación postural, relajación, alimentación saludable</i>		5		
5 <i>Condición Física y salud: la flexibilidad y el yoga</i>	4			
6 <i>El baloncesto</i>		9		
7 <i>Condición Física y salud: el entrenamiento del sistema muscular (la fuerza)</i>			8	
8 <i>Ultimate frisbee</i>			6	
9 <i>Bailes modernos</i>			5	
10 <i>El Floorball</i>		6		
TOTAL	21	20	19	

La temporalización por trimestres se dispone de forma orientativa, ya que una vez analizados los horarios y vistas las coincidencias de grupos en clase de Educación Física, de cara a optimizar los recursos disponibles, tanto de material como de instalaciones, puede ser aconsejable variar dicha temporalización. También las inclemencias meteorológicas, impredecibles en todo momento, especialmente con mucha antelación, pueden alterar dicha temporalización en muchos sentidos, teniendo especial incidencia en ello la escasez de espacios cubiertos de los que disponemos (tan solo un gimnasio), y las reducidas dimensiones del mismo.

UP 1: Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (2ª parte)		
1. INTENCIÓN EDUCATIVAS		
Que el alumnado:		
- Mejore su condición física (resistencia aeróbica).		
- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.		
- Conozca las características del ejercicio cardiosaludable basado en el método de “carrera continua uniforme” adaptado a sus características personales o nivel de condición física.		
- Se inicie en el conocimiento y manejo de las variables de la carga: volumen e intensidad; referidas al entrenamiento de la resistencia.		
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2	STEM2 / CPSAA2 / CPSAA4
SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)		
A.1: Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.		
C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las		

capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1	Prueba escrita (cuestionario)	Lista de cotejo	10%
1.1 / 1.2	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2	Fichas del trabajo realizado (cuaderno del alumno/a): análisis de producciones	Lista de control (autoevaluación y heteroevaluación)	30%
1.1 / 1.2	Prueba práctica final: análisis de producciones	Ficha de control/registro del trabajo realizado	40%

<b>UP 2: La bicicleta como medio de transporte urbano</b>		
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>		
Que el alumnado:		
- Tome conciencia sobre el uso de la bicicleta como medio de transporte urbano ecosostenible y al mismo tiempo promotor de práctica de actividad física.		
- Sepa tanto desplazarse en bicicleta como circular por la vía pública, conociendo/respetando las normas de seguridad vial.		
- Conozca las alternativas, referido fundamentalmente al carril-bici, que ofrece nuestra ciudad para circular de forma segura en bicicleta.		
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.3	STEM5 / CPSAA2
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5
5	5.1 / 5.2	STEM5 / CC4 CE1
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>		
B.2: Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.		
B.5: Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.		
C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
C.6: Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.		
D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
F.1: Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.		
F.2: La práctica de la bicicleta como un medio de transporte habitual.		
F.4: Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.		
F.5: Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos humanos y naturales para la práctica de actividad física.		
F.6: Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.		
F.7: Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de la actividad física en el medio		

natural del Principado de Asturias.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.3 / 2.2. / 2.3 5.1 / 5.2	Comportamiento durante la salida y respeto de las normas de seguridad vial	Lista de control	80%
5.1 / 5.2	Actividad extraescolar:	Lisa de control	20%

<b>UP 3: El bádminton</b>		
<b>1. INTENCIÓN EDUCATIVAS</b>		
Que el alumnado:		
- Conozca y practique este deporte de cancha dividida.		
- Conozca las reglas básicas del juego/deporte del bádminton, y las aplique correctamente en el contexto de juego real.		
- Conozca y aplique con efectividad las técnicas básicas del juego del bádminton.		
- Participe en un torneo “interclase” de bádminton, mostrando actitudes y comportamientos deportivos/cívicos.		
- Aplique tácticas de juego sencillas (en situación de 1x1).		
- Sea capaz de realizar correctamente un calentamiento específico autónomo previo a jugar un partido de bádminton.		
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.2	CPSAA2
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.3	CCL5 // CPSAA1 / CPSAA5 / CC3
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>		
A.1: Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.		
C.1: Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival así como el lugar en el que se encuentra el móvil.		
C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.		
C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.		
D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
D.4: Identificación del rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.2	Trabajo diario en clase (calentamientos específicos autónomos)	Lista de control	10%
3.1 / 3.3	Cuestionario sobre reglamento	Lista de control	10%

2.1 / 2.2 / 2.3	Pruebas prácticas técnicas básicas (análisis de ejecuciones)	Rúbrica	30%
2.1 / 2.2 / 2.3	Competición interclase	Hoja de registro de resultados	30%

#### **UP 4: Vida activa y saludable (3ª parte): primeros auxilios, educación postural, relajación, alimentación saludable)**

##### **1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Conozca aplique las técnicas básicas de primeros auxilios en casos de extrema urgencia (maniobra frente-mentón, PLS, RCP, maniobra de Heimlich).
- Conozca las posturas básicas a observar en situaciones/actividades cotidianas.
- Conozca y practique técnicas básicas de relajación.
- Continue adquiriendo conocimientos sobre lo que es una alimentación saludable, tomando conciencia de su importancia y su relación con una buena salud.
- Diferencia entre grasas saludables y no saludables, hidratos de carbono provenientes de buenas y malas fuentes, y proteínas de buena o mala calidad.

##### **2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.2 / 1.4	STEM2 / STEM5 / CPSAA2

##### **SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)**

A.1.: Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos muy saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

B.6: Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semi automático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

##### **3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.2	Prueba escrita (cuestionario)	Lista de cotejo	50%
1.4	Prueba práctica (técnicas primeros auxilios)	Rúbrica	50%

#### **UP 5: Condición Física y salud: la flexibilidad y el yoga**

##### **1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Conozca y practique ejercicios para la mejora de la movilidad articular y la elasticidad muscular (flexibilidad).
- Conozca las principales articulaciones de su cuerpo y sus posibilidades limitaciones de movimiento, mediante la experimentación práctica.
- Practique el yoga, conozca asanas básicas, y los efectos positivos de esta práctica sobre la salud física y mental.

##### **2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2	STEM5 / CPSAA2
3	3.2	CPSAA1 / CPSAA3

##### **SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)**

A.1.: Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía actividades

cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.2	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2	Prueba teórico-práctica sobre flexibilidad	Lista de control	30%
1.1 / 1.2	Reto Yoga	Rúbrica (heteroevaluación)	30%
		Rúbrica (coevaluación)	20%

## UP 6: El baloncesto

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Conozca y aplique las reglas básicas del deporte del baloncesto.
- Conozca y aplique con eficacia las técnicas básicas del juego.
- Desarrolle acciones tácticas individuales con solvencia.
- Se comporte de forma deportiva durante situaciones reales de competición, mostrando comportamientos adecuados.
- Participe en sistemas de juegos sencillos junto al resto de compañeros de equipo (táctica colectiva).
- Sea capaz de realizar correctamente un calentamiento específico autónomo previo a jugar un partido de baloncesto.

### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.2	CPSAA2
2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.1: Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

C.1: Toma de decisiones: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentra el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidades de superación.

D.2: Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.4: Identificación del rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE	% DE
--------------	----------------------	-----------------	------

EVALUACIÓN		EVALUACIÓN	CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.2	Trabajo diario en clase (calentamientos específicos autónomos)	Lista de control	10%
3.1 / 3.3	Cuestionario sobre reglamento	Lista de control	10%
2.1 / 2.2 / 2.3	Pruebas prácticas técnicas básicas (análisis de ejecuciones)	Rúbrica	30%
2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.3	Partido 3x3	Rúbrica	30%

<b>UP 7: Condición Física y salud: el entrenamiento del sistema muscular (la fuerza)</b>			
<b>1. INTENCIIONES EDUCATIVAS</b>			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca los principales músculos del aparato locomotor activo y los relacione con el movimiento articular.</li> <li>- Conozca y practique ejercicios para el desarrollo de la fuerza relacionando dichos ejercicios con los músculos implicados.</li> <li>- Conozca los objetivos del entrenamiento de la fuerza desde el punto de vista de la salud.</li> <li>- Identifique las variables de carga, volumen e intensidad, referidas al entrenamiento de la fuerza.</li> </ul>			
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	
1	1.1 / 1.2 / 1.3 / 1.5	STEM5 / CPSAA2	
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>			
A.1: Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.			
A.3: Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.			
C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.3 / 1.5	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2	Prueba de carácter teórico-práctico	Lista de control	80%

<b>UP 8: Ultimate frisbee</b>			
<b>1. INTENCIIONES EDUCATIVAS</b>			
Que el alumnado:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conozca y aplique las reglas básicas del juego del ultimate frisbee.</li> <li>- Conozca y aplique las técnicas básicas del juego (pases y recepciones).</li> <li>- Participe en competiciones mostrando actitudes/comportamientos éticos y deportivos.</li> </ul>			
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>			
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC	

2	2.1 / 2.2 / 2.3	CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

C.1: Toma de decisiones: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentra el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidades de superación.

D.2: Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.4: Identificación del rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
3.1 / 3.3	Cuestionario sobre reglamento	Lista de control	10%
2.1 / 2.2 / 2.3	Pruebas prácticas técnicas básicas (análisis de ejecuciones)	Rúbrica	30%
2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.3	Partido	Rúbrica	40%

## UP 9: Bailes modernos

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Practique diferentes bailes modernos (ejemplos: funky, shuffle...)
- Participe en un baile/coreografía como producto final.

### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5
4	4.3	CCEC4

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

E.3: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 / 3.3 / 4.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de	20%

		seguimiento	
4.3	Baile/coreografía final	Rúbrica (heteroevaluación)	50%
		Rúbrica (coevaluación)	30%

<b>UP 10: Floorball</b>					
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquiera gusto por la práctica deportiva, incorporándola a su contexto actual.</li> <li>- Desempeñe distintos roles, respetando las diferencias individuales del grupo.</li> <li>- Mejore sus habilidades motrices y esquema corporal.</li> </ul>					
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
1	1.3	STEM5 / CPSAA2			
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3			
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5/ CPSAA1 /CPSAA3 / CPSAA5 / CC3			
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>					
<p>C.1: Toma de decisiones: coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentra el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de interacción con un móvil.</p> <p>C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidades de superación.</p> <p>D.2: Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D.4: Identificación del rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>					
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
1.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%		
2.1 / 2.3 / 3.1 / 3.3	Prueba práctica final/partido/competición	Rúbrica	60%		
		Hoja de registro de resultados	20%		

4º ESO. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN				
TÍTULO	TEMPORALIZACIÓN Y N° DE SESIONES			
	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3	
1 <i>Retos cooperativos</i>	2			
2 <i>Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (2ª parte). El entrenamiento de la Resistencia</i>	8			
3 <i>El Voleibol</i>			8	
4 <i>Retos de combas</i>	3			
5 <i>Condición física y salud: el entrenamiento de la fuerza basado en los patrones de movimiento y su aplicación</i>		9		
6 <i>Rugby Tag</i>		7		
7 <i>Vida activa y saludable (4ª parte)</i>			4	
8 <i>Teatro de sombras</i>		4		
9 <i>Bádminton: juego de dobles</i>	8			
10 <i>Coreografía grupal</i>			4	
11 <i>Reto Flexibilidad</i>			3	
12 <i>Actividades en el medio natural acuático: iniciación al piragüismo</i>			1	
TOTAL	21	20	20	

La temporalización por trimestres se dispone de forma orientativa, ya que una vez analizados los horarios y vistas las coincidencias de grupos en clase de Educación Física, de cara a optimizar los recursos disponibles, tanto de material como de instalaciones, puede ser aconsejable variar dicha temporalización. También las inclemencias meteorológicas, impredecibles en todo momento, especialmente con mucha antelación, pueden alterar dicha temporalización en muchos sentidos, teniendo especial incidencia en ello la escasez de espacios cubiertos de los que disponemos (tan solo un gimnasio), y las reducidas dimensiones del mismo.

UP 1: <i>Retos cooperativos</i>		
1. INTENCIÓN EDUCATIVAS		
2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1	CPSAA1.2 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5 / CPSAA 1.1 / CPSA

SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)			
B.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.			
C.1: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.			
C.5: Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.			
D.2: Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.			
3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.2 / 3.3	Trabajo diario en el aula (clase)	Lista de control	20%
2.1 / 3.2	Diseño reto cooperativo	Escala de valoración	80%

## UP 2: Condición Física y salud: el entrenamiento del aparato cardiovascular (2ª parte). El entrenamiento de la Resistencia

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Mejore su condición física (resistencia).
- Tome conciencia de la importancia del cuidado de su salud.
- Diferencie entre las vías aeróbica y anaeróbica (láctica y aláctica) de producción de energía, tanto a nivel conceptual como práctico, distinguiendo entre sistemas para su entrenamiento: continuos y fraccionados.
- Comprenda y aplique de forma individualizada las variables que definen la carga de trabajo o entrenamiento referidas al entrenamiento de la Resistencia (volumen e intensidad).

### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2	STEM2 // STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4
2	2.1	CPSAA4 / CPSAA5
3	3.2	CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

- A.1: Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
- B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1	Cuestionario ( <i>Forms</i> )	Lista de cotejo	10%
1.1 / 1.2 / 2.1	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.1 / 1.2 / 2.1 / 3.2	Fichas del trabajo realizado (cuaderno del alumno/a): análisis de	Lista de control (autoevaluación y	30%

	producciones	heteroevaluación)	
1.1 / 1.2	Prueba práctica final: análisis de producciones	Ficha de control/registro del trabajo realizado	40%

<b>UP 3: El Voleibol</b>					
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>					
Que el alumnado:					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adquiera gusto por la práctica deportiva, incorporándola a su contexto actual.</li> <li>- Desempeñe distintos roles, respetando las diferencias individuales del grupo.</li> <li>- Mejore sus habilidades motrices y esquema corporal.</li> <li>- Conozca y aplique el reglamento del juego.</li> <li>- Conozca y aplique las técnicas básicas del juego.</li> <li>- Conozca y aplique, en situación real de juego, sistemas básicos de organización de ataque y defensa.</li> </ul>					
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>					
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC			
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3			
3	3.1 / 3.3	CCL5/ CPSAA1 /CPSAA3 / CPSAA5 / CC3			
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>					
<p>C.1: Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>					
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN		
2.1 / 2.3	Prueba escrita	Lista de control	10%		
3.1 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%		
2.1 / 2.3	Pruebas prácticas de acciones técnicas + juego/partido	Rúbrica	35% + 35%		

**UP 4: Retos de combas****1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Conozca y valore las distintas posibilidades de las combas como medio de utilización en el tiempo libre.
- Desempeñe distintos roles, respetando las diferencias individuales del grupo.
- Mejore sus habilidades motrices y esquema corporal.
- Trabaje su resiliencia mediante los retos planteados.

**2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3

**SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)**

- C.1: Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- B.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 3.1 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1 / 2.3	Prueba práctica final	Lista de control	80%

**UP 5: Condición física y salud: el entrenamiento de la fuerza basado en los patrones de movimiento y su aplicación****1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS**

Que el alumnado:

- Mejore su condición física (Fuerza).
- Conozca y aplique los principios del entrenamiento de fuerza basados en los patrones de movimiento (entrenamiento funcional) y su aplicación.
- Ejecute ejercicios para los diferentes patrones de movimiento de forma correcta desde el punto de vista técnico.

**2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES**

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.1 / 1.2	STEM2 / STEM5 / CPSAA2 / CPSAA4

2	2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2	
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>			
A.1: Salud física: autorregulación y planificación del entrenamiento. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.			
A.3: Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.			
C.3: Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.			
<b>3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN</b>			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.1 / 1.2	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.3	Prueba práctica de ejercicios	Lista de control	40%
1.1 / 1.2	Cuestionario	Lista de control	40%

<b>UP 6: Rugby Tag</b>		
<b>1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS</b>		
Que el alumnado:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valore el deporte como medio social y cultural.</li> <li>- Desempeñe distintos roles, respetando las diferencias individuales del grupo.</li> <li>- Mejore sus habilidades motrices y esquema corporal.</li> <li>- Conozca y aplique las reglas básicas del Rugby Tag, así como sus técnicas básicas.</li> </ul>		
<b>2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES</b>		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.3	CCL5 / CPSAA1 / CPSAA3 / CPSAA5 / CC3
<b>SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)</b>		
C.1: Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.		
C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.		
C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.		
D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.		
D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.		
D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas		

o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1 / 2.3	Prueba práctica final/partido	Rúbrica	80%

### UP 7: *Vida activa y saludable (4ª parte)*

#### 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Adquiera espíritu crítico ante la industria alimentaria, desterrando los principales mitos en torno a la alimentación.
- Tome conciencia de la importancia de la prevención en la actividad física para evitar accidentes.
- Valore la importancia del descanso nocturno en la salud. Hábitos saludables al respecto o estrategias para facilitar un adecuado descanso nocturno.
- Conozca lo que es el estrés y su relación con la salud. Estrategias para su control y manejo.
- Conozca lo que es el dopaje deportivo y su implicación en el deporte, debatiendo sobre este fenómeno antideportivo.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.2 / 1.3 / 1.5	CCL3 / STEM2 / STEM 5 / CPSAA2 / CD1 / CD2 / CD3

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.1: Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

A.2: Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3: Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.

B.5: Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del ajeno. Medidas colectivas de seguridad.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.2 / 1.3 / 1.5	Trabajo diario en clase / Intervenciones en los debates / aportaciones	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
1.2 / 1.5	Trabajo en formato digital (PowerPoint) sobre un mito nutricional y exposición. En grupos	Rúbrica (heteroevaluación)	50%
		Rúbrica (coevaluación)	30%

### UP 8: *Teatro de sombras*

#### 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Desarrolle un bagaje técnico en base a distintos elementos de diferentes actividades artístico-expresivas.
- Elaborar composiciones trabajando en grupo, aportando ideas propias, valorando las aportaciones de los compañeros.
- Se desinhiba para actuar en público, utilizando las técnicas de expresión corporal para proyectar sombras.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5/ CPSAA1 /CPSAA3 / CPSAA5 / CC3
4	4.3	CCEC2 / CCEC3 /CCEC4

## SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

B.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

B.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

C.1: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas

C.5: Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2: Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E.2: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E.3: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

## 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
3.2 / 4.3	Diario de sombras	Rúbrica	30%
2.1 / 3.2 / 4.3	Montaje final	Escala de valoración	50%

## UP 9: Bádminton: juego de dobles

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Adquiera gusto por la práctica deportiva, incorporándola a su contexto actual.
- Desempeñe distintos roles, respetando las diferencias individuales del grupo.
- Mejore sus habilidades motrices y esquema corporal.
- Conozca y aplique las reglas del juego del bádminton referidas al juego de dobles.

- Conozca y aplique técnicas y tácticas básicas del juego en situación real.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.2 / 2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2 / CE3
3	3.1 / 3.2 / 3.3	CCL5/ CPSAA1 /CPSAA3 / CPSAA5 / CC3

## SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

B.2: Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación del material deportivo

C.1: Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

C.2: Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.4: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2: Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

## 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
3.1 / 3.2 /3.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.2 / 2.3	Juego/partidos: conocimiento y aplicación del reglamento	Lista de control	10%
2.2 / 2.3	Competición por grupos de nivel	Hojas de registro de resultados	70%

## UP 10: Coreografía grupal

### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Experimente los diferentes usos expresivos del cuerpo.
- Fomente el respeto por las representaciones de los demás.
- Trabaje técnicas específicas de baile con soporte musical y de manera coordinada con otros compañeros y compañeras.
- Sea capaz de crear e inventar pasos de baile coordinados con el resto del equipo.

## 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
2	2.1 /2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE3

3	3.2	CPSAA1 /CPSAA3
4	4.3	CCEC2 / CCEC3 / CCEC4

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

B.1: Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.

B.2: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

C.1: Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

C.5: Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

D.1: Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

D.2: Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

E.2: Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

E.3: Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
2.1 / 3.2 / 4.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.3 / 4.3	Montaje final	Escala de valoración /Rúbrica	80%

### UP 11: Reto de Flexibilidad

#### 1. INTENCIÓN EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Conozca los diferentes test para medir la flexibilidad
- Busque la mejora de los resultados en dichos test
- Incluya y reconozca el trabajo de flexibilidad como un modelo más de vida activa y saludable
- Reconozca los efectos positivos sobre la salud postural y eficiencia mecánica de la flexibilidad.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.2 / 1.3	STEM2 / STEM5
2	2.1 /2.3	CPSAA4 / CPSAA5 / CE2

### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

A.1 Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables o similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

B.4: Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.2 / 1.3	Trabajo diario en clase	Cuaderno del profesor/diario de seguimiento	20%
2.1 / 2.3	Ficha test final	Escala de valoración /Rúbrica	80%

### UP 12: Actividades en el medio natural acuático: iniciación al piragüismo (como actividad extraescolar)

#### 1. INTENCIÓNES EDUCATIVAS

Que el alumnado:

- Valore el medio natural como posibilidad real de actividad física e interacción con el entorno.
- Adquiera una toma de contacto con el piragüismo.

#### 2. CONCRECIÓN CURRICULAR: CONEXIÓN CON ELEMENTOS CURRICULARES

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	DESCRIPTORES DE LAS CC
1	1.3	STEM5 / CPSAA2
5	5.1/ 5.2	STEM 5 / CPSAA 1. / CPSAA2 / CC4 / CE1

#### SABERES BÁSICOS (CONTENIDOS)

C.6: Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D.4: Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

F.4: Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del ajeno en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.

F.5: Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

F.6: Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7: Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural del Principado de Asturias.

### 3. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	% DE CALIFICACIÓN
1.3 / 5.1 / 5.2	Actividad práctica en el medio natural	Lista de control	100%

## CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA (EDUCACIÓN FÍSICA) A LA CONSECUCIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Para hacer este cálculo hemos tenido en cuenta la relación existente entre las COMPETENCIAS ESPECÍFICAS definidas para la materia “Educación Física” y las COMPETENCIAS CLAVE (del perfil de salida). En concreto se ha tenido en cuenta cuántos descriptores de dichas competencias clave conectan con cada una de las 5 competencias específicas de la materia. A partir de dicha cuantificación podemos establecer, de forma simple y rápida, la contribución de nuestra materia al logro o adquisición de cada una de las 8 competencias clave. Conclusiones:

- De las 8 competencias clave una de ellas no conecta a través de ningún descriptor con las competencias específicas. Se trata de la Competencia Plurilingüe.
- De los 34 indicadores totales se relacionan (movilizan) un total de 20 con las competencias específicas y sus respectivos criterios de evaluación de nuestra materia.
- De los anteriormente citados 20 indicadores hay 5 que se movilizan o relacionan con dos competencias específicas diferentes, mientras que el resto solo aparecen relacionados con una. Así, a los indicadores que se relacionen con una sola competencia específica se les asignará un valor relativo de un 5%, mientras que se les asignará un valor de un 8% a aquellos relacionados con dos competencias específicas, es decir, que se repiten dos veces.

Todo ello se recoge/refleja de forma esquemática en las siguientes tablas:

COMPETENCIAS CLAVE	Nº DE DESCRIPTORES TOTALES ASIGNADOS A CADA COMPETENCIA CLAVE	Nº DE DESCRIPTORES QUE SE MOVILIZAN EN NUESTRA MATERIA (EDUCACIÓN FÍSICA)	¿CUÁLES SE MOVILIZAN EN NUESTRA MATERIA (EDUCACIÓN FÍSICA)?	¿EN CUÁNTAS OCASIONES SE MOVILIZA CADA DESCRIPTOR?
1 – CCL	5	2	CCL3	1
			CCL5	1
2 – CP	3	0		
3 – STEM	5	2	STEM2	1
			STEM5	2
4 – CD	5	1	CD4	1
5 – CPSAA	5	5	CPSAA1	1
			CPSAA2	1
			CPSAA3	1
			CPSAA4	2
			CPSAA5	2
6 – CC	4	3	CC2	1
			CC3	2
			CC4	1
7 – CE	3	3	CE1	1
			CE2	1
			CE3	2
8 – CCEC	4	4	CCEC1	1
			CCEC2	1
			CCEC3	1
			CCEC4	1
<b>TOTAL</b>				
<b>8</b>	<b>34</b>		<b>20</b>	<b>25</b>

COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES		RELACIÓN/CONEXIÓN DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN CORRESPONDIENTES) CON LAS COMPETENCIAS CLAVE Y SUS DESCRIPTORES					PONDERACIÓN DE CADA DESCRIPTOR	CONTRIBUCIÓN A LA CONSECUCIÓN DE CADA COMPETENCIA CLAVE
		CE1	CE2	CE3	CE4	CE5		
1 CCL	CCL1							8%
	CCL2							
	CCL3	CCL3					4%	
	CCL4						4%	
	CCL5			CCL5				
2 CP	CP1							0%
	CP2							
	CP3							
3 STEM	STEM1							12%
	STEM2	STEM2		.			4%	
	STEM3							
	STEM4							
	STEM5	STEM5		.		STEM5	8%	
4 CD	CD1							4%
	CD2							
	CD3							
	CD4	CD4					24%	
	CD5							
5 CPSAA	CPSAA1			CPSAA1			4%	28%
	CPSAA2	CPSAA2					4%	
	CPSAA3			CPSAA3			4%	
	CPSAA4	CPSAA4	CPSAA4				8%	
	CPSAA5		CPSAA5	CPSAA5			8%	
6 CC	CC1							16%
	CC2				CC2		4%	
	CC3			CC3	CC3		8%	
	CC4					CC4	4%	
7 CE	CE1					CE1	4%	16%
	CE2		CE2				4%	
	CE3		CE3			CE3	8%	
8 CCEC	CCEC1				CCEC1		4%	16%
	CCEC2				CCEC2		4%	
	CCEC3				CCEC3		4%	
	CCEC4				CCEC4		4%	