

**DOCUMENTO INSTITUCIONAL DIGITALIZADO**

DOCUMENTO <sup>(1)</sup>:

**Prog-Educación Física 3º ESO**

Fecha de actualización

**22/10/2025**

**PROGRAMACIÓN****3º ESO****a) Competencias específicas y criterios de evaluación asociados a ellas.****CE.EF.1**

*Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.*

Los criterios derivados de la competencia específica 1 son fundamentales, pues son eje y núcleo central en Educación Física, y deben estar presentes en todas las unidades de aprendizaje que se diseñen. Hacen referencia al perfeccionamiento de la acción motriz por parte del alumnado, y cada uno de ellos se refiere a una familia de prácticas diferente (individual, oposición, cooperación, colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artístico-expresivas). Los criterios se gradúan por cursos a través de dos parámetros: complejidad de las acciones, graduada a través de los principios operacionales propios de cada dominio de acción, y el grado de autonomía que deben alcanzar el alumnado en su propia práctica. Esto provoca una práctica más consciente y transferible, además de una mayor carga en el proceso cognitivo adquirido únicamente a través de la práctica. Se perseguirá que el alumnado reciba a lo largo de toda la etapa un tratamiento de la Educación Física lo más práctica posible, equilibrada (número parecido de sesiones) y contextualizada (ajustado a las posibilidades del centro y el entorno) de los diferentes tipos de prácticas correspondientes a los dominios de acción.

*Educación Física, 3º y 4º ESO*

1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.

1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.

1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.

1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.

### CE.EF.2

*Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz 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.*

Los criterios derivados de la competencia específica 2 responden a la conveniencia de conocer y reconocer el valor intrínseco de las prácticas físicas, deportivas y artístico expresivas en su acervo tradicional y cultural, incluyendo manifestaciones más actuales que vienen ejerciendo, desde hace algún tiempo, una poderosa influencia en las conductas del alumnado: cultura derivada del uso de las tecnologías. Todo ello comprendiendo su estructura, funcionamiento y aplicabilidad (lógica interna). El abordaje competencial de todo esto a través de las situaciones problemas dispuestas desde la competencia 1 será fundamental e imprescindible.

### Educación Física, 3º y 4º ESO

2.1. 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 y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

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

2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

### CE.EF.3

*Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.*

Los criterios derivados de la competencia específica 3 están vinculados a la experiencia motriz que se realiza, articulada desde la competencia específica 1, pero analizando la respuesta emocional del alumnado en esa práctica motriz. Incide también en el desarrollo y gestión de habilidades sociales y las relaciones constructivas entre participantes.

#### *Educación Física, 3º y 4º ESO*

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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

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.

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 de los demás.

#### **CE.EF.4**

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

Los criterios derivados de la competencia específica 4 están vinculados con las acciones motrices propuestas en el Bloque A y en la competencia específica 1, a través de ellas abordaremos e inculcaremos valores en el alumnado de respeto, de cuidado, de responsabilidad individual y colectiva y de sostenibilidad. El área de Educación Física debe participar del desarrollo de conductas sostenibles y ecológicas, mediante la interacción eficiente con el entorno.

#### *Educación Física, 3º y 4º ESO*

4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

#### CE.EF.5

*Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.*

Los criterios derivados de la competencia específica 5, especifican aspectos fundamentales de lo que se entiende por vida activa y saludable, señalando características y momentos educativos y sociales especialmente significativos. Esta competencia se construye a partir de las ideas relacionadas con la salud basada en activos y que pone en valor la intersectorialidad, la salud positiva, el bienestar, la participación, la equidad y la orientación a los determinantes de la salud en el desarrollo de un estilo de vida. Es por ello que los criterios de evaluación se han configurado para que el alumnado vaya adquiriendo mayor autonomía a lo largo de la etapa. Enfocar esos aprendizajes desde la práctica basada en la resolución de situaciones motrices otorga a cada experiencia de una gran significatividad por lo que su relación con la competencia específica 1 debe ser tenida en cuenta en todo momento.

#### Educación Física, 3º y 4º ESO

5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

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

5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.

**b) Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas.**

UD.1 ¿CÓMO ESTÁS? TEST FÍSICOS Y DESAFÍOS COOPERATIVOS. (EV. INICIAL)			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
CPSA A4 - CCL 5. - STEM 1- CPSAA5 - STEM 5 - CE2			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.1 Resolver situaciones motrices de carácter individual, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		<b><u>Reconoce las capacidades físicas básicas y reflexiona sobre el nivel personal de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia y velocidad.</u></b>
	1.3 Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		<p>BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>
CE.EF.3	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.		Participa activamente en la búsqueda de soluciones motrices ante los retos planteados, alcanzando acuerdos y aceptando propuestas diferentes aportadas por su iguales.
CE.EF.5	5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de		Identifica y relaciona las fases de la sesión con coherencia y fundamentación.

	riesgo para actuar preventivamente.		Reconoce situaciones de riesgo y aplica medidas para la prevención durante la práctica deportiva/actividad física.
--	-------------------------------------	--	--

UD. 2. CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CFB. RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
CPSAA2 - CE2 - CCL 5. - STEM 2- CPSAA1 - STEM 5 -			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.1 Resolver situaciones motrices de carácter individual, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		<b>Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</b>
CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.	Aplica principios de regulación del esfuerzo reconociendo su nivel de partida y emplea medidas de autorregulación.
	5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.  BLOQUE F. Vida activa y saludable.	Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.  Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades trabajadas

UD. 3. DEPORTES DE EQUIPO: BALONCESTO.			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
STEM 3- CD 2- CPSAA5 - CE2 - CCEC1- CCL 5. - CPSAA1 - CC3-			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.		<p><u>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fíicodeportivas de colaboración-oposición propuestas.</u></p> <p>Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</p>
CE.EF.3	<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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</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 de los demás</p>	<p>BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>	<p>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador usando un grado de implicación para alcanzar la meta grupal.</p> <p>Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.		Realiza un calentamiento y vuelta a la calma para desarrollar una sesión de ejercicio de forma autónoma.

			Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.
--	--	--	---

<b>UD. 4. ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS: COMBAS.</b>			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
CPSAA2 - CE2 - CCL 5. - STEM 2- CPSAA1 - STEM 5 -			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.		Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  <u><b>Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</b></u>
	1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.  BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fíicodeportivas de cooperación
	1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.	BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.  BLOQUE F. Vida activa y saludable.	<u><b>Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</b></u>

CE.EF.3	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.		Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.		Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.

UD 5. DEPORTES DE ADVERSARIO: BÁDMINTON.			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
STEM 3- CD 2- CPSAA5 - CE2 - CCEC1- CCL 5. - CPSAA1			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.		Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades de adversario con cancha dividida.
			<p><b><u>Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</u></b></p> <p>Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos tácticos de ocupación del espacio individualmente y por parejas</p>
CE.EF.3	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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	<p>BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>	Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	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 de los demás		<p>Respeta a los demás adversarios y compañeros, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>Establece estrategias de comunicación para la resolución de conflictos surgidos durante la práctica motriz.</p>

CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.		Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.
---------	---	--	---

**UD 6. LESIONES DEPORTIVAS Y PRIMEROS AUXILIOS**

VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA

CCL1.- CCL2.- CCL3.- STEM 4- STEM 5- CD1- CD2- CPSAA2 - CC3- CC4- CE1

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.2	2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físicodeportivo.		<p>Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.</p>
CE.EF.5	<p>5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente</p> <p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas</p>	<p>BLOQUE B: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>	<p>Reconoce las situaciones de riesgo relacionadas con la práctica de actividad física.</p> <p>Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

	específicas de primeros auxilios.		<u>Conoce cuales son los síntomas y la actuación respecto a las lesiones deportivas.</u>
--	-----------------------------------	--	--

UD. 7. DEPORTES DE ADVERSARIO: TENIS.			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
STEM 3- CD 2- CPSAA5 - CE2 - CCEC1- CCL 5. - CPSAA1			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.	<p>BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>	<p><b><u>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades de adversario con cancha dividida.</u></b></p> <p>Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>
			<p>Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos tácticos de ocupación del espacio individualmente y por parejas</p> <p>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>Respeto a los demás adversarios y compañeros, con independencia</p>
CE.EF.3	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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		

			del nivel de destreza.
	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 de los demás		Establece estrategias de comunicación para la resolución de conflictos surgidos durante la práctica motriz.
CE.EF.5	5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.		Ejecuta medidas de autorregulación durante la práctica deportiva y ajusta el esfuerzo al ritmo de juego.

UD 8: DEPORTES COLABORACIÓN-OPOSICIÓN: VOLEIBOL			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3, CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2.			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos (concreción de los criterios / indicadores)
CE.EF.1	1.4.Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	BLOQUE A: Resolución de problemas en situaciones motrices	Adopta fundamentos técnico tácticos para obtener ventaja.
			Describe y pone en práctica aspectos organizativos sobre el ataque-defensa.
CE.EF.3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	BLOQUE C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	<u>Pone en práctica aspectos técnicos básicos para encadenar acciones encaminadas al éxito ofensivo.</u>
	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, respetando las normas consensuadas.		Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales en la práctica motriz trabajando la cohesión grupal, el diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.		Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	BLOQUE E: Vida activa y saludable	Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
			Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.

UD 9. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS. BÉISBOL Y ULTIMATE.			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
STEM 3- CD 2- CPSAA5 - CE2 - CCEC1- CCL 5. - CPSAA1 -			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	<p>BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>BLOQUE B: Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>BLOQUE C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p><b><u>Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico - deportivas de colaboración-oposición propuestas</u></b></p> <p>Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas</p>
CE.EF.2	2.1. 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 y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.	<p>BLOQUE E: Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>BLOQUE F. Vida activa y saludable.</p>	<p>Valora y reconoce las posibilidades de los deportes alternativos, así como su origen y su influencia social y cultural en otros lugares del mundo.</p>
CE.EF.3	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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.		<p>Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador</p> <p><b><u>Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</u></b></p>

CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	Aplica principios de regulación del esfuerzo reconociendo su nivel de partida y emplea medidas de autorregulación.
		Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones

UD 10. ORIENTACIÓN: JUEGO DE PISTAS.			
VINCULACIÓN CON PERFIL DE SALIDA			
STEM 3- CD 2- CPSAA5 - CE2 - CCEC1- CCL 5. - CPSAA1			
COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	Objetivos didácticos
CE.EF.1	1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad		<b><u>Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos inestables y técnicas básicas de orientación u otras actividades adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</u></b>
CE.EF.4	4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	BLOQUE A : Resolución de problemas en situaciones motrices.  BLOQUE D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	Analiza y gestiona del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.  Cuidada del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.  Conoce las barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impiden o dificultan la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial

CE.EF.5	5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	BLOQUE F: Vida activa y saludable.	Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
	5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.		<p>Aplica medidas de autorregulación durante la práctica deportiva en el medio urbano.</p> <p>Identifica los elementos básicos de seguridad para la práctica en el medio natural</p> <p>Reconoce y valora las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física y un estilo de vida activo.</p>

	3. E.S.O.		
TRIM	UNIDAD DIDÁCTICA	Nº SS	BLOQUE
1º	Presentación	1	
	UD 1. ¿Cómo estás? Juegos cooperativos y Test físicos.	6	A, C, E, F
	UD 2. CF y salud: entrenamiento CFB. Resistencia y Flexibilidad	8	A, E, F
	UD 3. Baloncesto.	8	A, C, E, F
2º	UD 4. Actividades Rítmico-expresivas: Combas	8	A, C, E, F
	UD 5. Bádminton	8	A, C, E, F
	UD 6. Lesiones deportivas y primeros auxilios I	4	B, E, F
	UD 7. Deportes de adversario: Tenis.	8	A, C, E, F
3º	UD 8. Deportes colaboración- oposición: voleibol.	8	A, C, E, F
	UD 9. Juegos y deportes alternativos: béisbol y floorball.	6	A, C, E, F
	U.D. 10. Orientación: juego de pistas.	2	A, D, E, F

**c) Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación.**

Para la calificación del alumnado se utilizarán varios procedimientos (observación sistemática) e instrumentos de evaluación (fichas, pruebas prácticas, pruebas escritas, etc.).

PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS A LO LARGO DEL CURSO		
PROCEDIMIENTO O TÉCNICA	PRINCIPALES ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN (TIPO)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA / GRABACIONES Y ANÁLISIS DE LAS PRODUCCIONES DEL ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación en actividades individuales y de grupo.</li> <li>- Intervención en clase y aportaciones.</li> <li>- Exámenes escritos y cuestionarios.</li> <li>- Elaboraciones de vídeos/montajes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control.</li> <li>- Rúbricas</li> <li>- Escalas de observación. (numéricas).</li> <li>- Diario de clase</li> <li>- Análisis de producción de video.</li> <li>- Soluciones de los exámenes con graduaciones de valor.</li> </ul>

UD.1 ¿CÓMO ESTÁS? TEST FÍSICOS Y DESAFÍOS COOPERATIVOS. (EV. INICIAL)			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.1 Resolver situaciones motrices de carácter individual, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b><u>1-Reconoce las capacidades físicas básicas y reflexiona sobre el nivel personal de resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza resistencia y velocidad.</u></b>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control.</li> <li>- Diario de clase.</li> <li>- Cuestionarios test (Google form)</li> <li>- Rúbricas</li> </ul>
1.3 Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	2-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas.		
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.	3-Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.		
5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	4-Participa activamente en la búsqueda de soluciones motrices ante los retos planteados, alcanzado acuerdos y aceptando propuestas diferentes aportadas por su iguales.		
	5-Identifica y relaciona las fases de la sesión con coherencia y fundamentación.		
	6- Reconoce situaciones de riesgo y aplica medidas para la prevención durante la práctica deportiva/actividad física.		

UD. 2 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD: MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CFB. RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.1 Resolver situaciones motrices de carácter individual, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b><u>1-Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</u></b>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control.</li> <li>- Escala de valoración.</li> <li>- Rúbricas</li> <li>- Diario de clase.</li> </ul>
	2-Reconoce las capacidades físicas básicas y reflexiona sobre el nivel personal de resistencia y la flexibilidad.		
5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	3-Aplica principios de regulación del esfuerzo reconociendo su nivel de partida y emplea medidas de autorregulación.		
5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	4-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		
	5-Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.		

UD.3 DEPORTES DE EQUIPO: BALONCESTO.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	<b>1- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de colaboración-oposición propuestas.</b>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	-Lista de control. -Rúbricas (autoevaluación y coevaluación) -Escalas de observación. (numéricas).
	2- Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.		
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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	<b>3- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. usando un grado de implicación para alcanzar la meta grupal.</b>		
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 de los demás	4- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.		
5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5-Realiza un calentamiento y vuelta a la calma para desarrollar una sesión de ejercicio de forma autónoma.		
	6-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		

UD. 4. ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS: COMBAS.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	1-Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS (ANÁLISIS DE LA PRODUCCIÓN DE VÍDEO)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de control</li> <li>- Rúbricas</li> <li>- Grabación</li> </ul>
	2-Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.		
1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	<b><u>3-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de cooperación.</u></b>		
1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.	<b><u>4-Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros</u></b>		
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.	5-Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos		
	6- Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/ proyectos impartidos durante el curso.		
5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	7-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		

UD 5. DEPORTES DE ADVERSARIO: BÁDMINTON.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
<p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p>	<p><b><u>1-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades de adversario con cancha dividida.</u></b></p>	<p>OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS</p>	<p>- Lista de control. - Rúbricas - Escalas de observación. (numéricas).</p>
	<p><b><u>2-Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</u></b></p>		
	<p>3-Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos tácticos de ocupación del espacio individualmente y por parejas</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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>4-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</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 de los demás</p>	<p>5-Respeto a los demás adversarios y compañeros, con independencia del nivel de destreza.</p>		
	<p>6-Establece estrategias de comunicación para la resolución de conflictos surgidos durante la práctica motriz.</p>		

<p>5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>7-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.</p>		
--	--	--	--

UD.6 LESIONES DEPORTIVAS Y PRIMEROS AUXILIOS			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
<p>2.2. Adoptar y mostrar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físicodeportivo.</p>	<p>1-Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>2-Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el curso.</p>	<p>PRUEBAS ESPECÍFICAS</p>	<p>- Cuestionarios o test (examen teórico)</p>
<p>5.2. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente</p>	<p>3-Reconoce las situaciones de riesgo relacionadas con la práctica de actividad física.</p>		
<p>5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.</p>	<p>4-Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p><b><u>5-Conoce cuales son los síntomas y la actuación respecto a las lesiones deportivas.</u></b></p>		

UD 7. DEPORTES DE RED: TENIS.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
<p>1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.</p>	<p><b><u>1-Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades de adversario con cancha dividida.</u></b></p>	<p>OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS</p>	<p>- Lista de control. - Rúbricas - Escalas de observación. (numéricas).</p>
	<p><b><u>2-Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</u></b></p>		
	<p>3-Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos tácticos de ocupación del espacio individualmente y por parejas</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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>	<p>4-Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</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 de los demás</p>	<p>5-Respeto a los demás adversarios y compañeros, con independencia del nivel de destreza.</p>		
<p>5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de</p>	<p>6-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.</p>		

una práctica motriz saludable y responsable.			
--	--	--	--

UD 8. DEPORTES DE EQUIPO: VOLEIBOL.			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	<p><b>1- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de colaboración-oposición propuestas.</b></p> <p><b>2- Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</b></p>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	<p>-Lista de control.</p> <p>-Rúbricas (autoevaluación y coevaluación)</p> <p>-Escalas de observación. (numéricas).</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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	3- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador, usando un grado de implicación para alcanzar la meta grupal.		
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 de los demás	4- Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.		
5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las	5-Realiza un calentamiento y vuelta a la calma para desarrollar una sesión de ejercicio de forma autónoma.		

rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	6-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		
---	---	--	--

UD 9. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: BEISBOL Y ULTIMATE			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.	<p><b>1- Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de colaboración-oposición propuestas.</b></p> <p>2- Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de cooperación o colaboración-oposición seleccionadas.</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 buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	<p><b>3- Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador, usando un grado de implicación para alcanzar la meta grupal.</b></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 de los demás	<p>4- Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	<p>-Lista de control.</p> <p>-Rúbricas (autoevaluación y coevaluación)</p> <p>-Escala de observación. (numéricas).</p>

5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5-Realiza un calentamiento y vuelta a la calma para desarrollar una sesión de ejercicio de forma autónoma.		
	6-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		

UD 10. ORIENTACIÓN: JUEGO DE PISTAS			
CRITERIO DE EVALUACIÓN	CONCRECIÓN DE LOS CRITERIOS	PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.	<b><u>1-Aplica correctamente y de forma autónoma y también en equipo, procesos de percepción, decisión y ejecución dando solución a situaciones en el medio natural.</u></b>	OBSERVACIÓN SISTEMÁTICA Y PRUEBAS ESPECÍFICAS	Lista de control.  Escala de observación. (numéricas).
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 de los demás	2-Respeto a los demás compañeros, con independencia del nivel de destreza en la resolución de las actividades propuestas en el medio natural..		
5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	3-Usa de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones.		

La calificación de cada trimestre será la **media ponderada de los diferentes criterios de evaluación recogidos en las respectivas competencias específicas y acorde a las Unidades Didácticas trabajadas.**

- Criterios de evaluación dentro de la competencia específica de educación física 1: **50%**. Conductas motrices. (Bloque A).

***C.E.EF.1 Adaptar la motricidad para resolver diferentes situaciones motrices según su lógica interna (las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.***

*1.1. Resolver situaciones motrices de carácter individual, aplicando los principios operacionales específicos de la especialidad, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.*

*1.2. Resolver situaciones motrices de oposición, aplicando los principios operacionales del juego, para encadenar acciones tácticas más complejas propias de la lógica interna de dichas situaciones, evidenciando un mayor control en la codificación y descodificación de las conductas motrices propias y del rival.*

*1.3. Resolver situaciones motrices de cooperación, utilizando los recursos adecuados para solucionar los retos o problemas motores propios de la lógica interna de dichas situaciones, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.*

*1.4. Resolver situaciones motrices basadas en la colaboración y la oposición, aplicando los principios operacionales tácticos propios de estas situaciones motrices, para desarrollar conductas ofensivas y defensivas de mayor complejidad.*

*1.5. Resolver situaciones motrices que se desarrollan en un medio físico con incertidumbre mostrando habilidades para la adaptación, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera autónoma procesos de percepción, decisión y acción en contextos reales, como el centro escolar o el entorno próximo, o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos, aplicando normas de seguridad.*

*1.6. Crear y representar composiciones individuales o colectivas, mediante el desarrollo de una motricidad simbólica a través de la expresión y la comunicación, con o sin base musical, de manera coordinada y estética y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas entre compañeros y compañeras u otras personas de la comunidad.*

- Criterios de evaluación dentro de la competencia específica de educación física 2: **0-10%**. Cultura motriz. (Bloque B).

***C.E.EF.2 Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrece la acción motriz 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.***

2.1. 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 y otras manifestaciones motrices, en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

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

2.3. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física y cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

- Criterios de evaluación dentro de la competencia específica de educación física 3: **20-30%**. Respeto y entendimiento social. (Bloque C).

**C.E.EF.3 Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo en los que se participa.**

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida buscando posibilidades de inclusión y participación y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

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.

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 de los demás.

- Criterios de evaluación dentro de la competencia específica de educación física 4: **0-10%**. Respeto medioambiental. (Bloque D).

**C.E.EF.4 Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.**

4.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, disfrutando de ellos de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

- Criterios de evaluación dentro de la competencia específica de educación física 5: **10-20%**. Autogestión vida activa y saludable del tiempo libre. (Bloques E y F).

***C.E.EF.5 Adoptar un estilo de vida activo y saludable mediante la práctica física, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas, partiendo de la aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, para tomar decisiones encaminadas hacia la salud integral (física, mental y social), y hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre, mejorando su calidad de vida.***

*5.1. Incorporar de forma autónoma rutinas de higiene antes y después de las sesiones, dosificar el esfuerzo durante toda la práctica e interiorizar cuestiones de educación postural en las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.*

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

*5.3. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.*

*5.4. Planificar y autorregular la práctica de actividad física (en el medio natural, urbano o en el centro escolar) orientada a la salud integral y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales (intentando aunar intereses con otros) para un periodo concreto de tiempo, utilizando dinámicas de autoevaluación que tengan en consideración las actividades físicas que realiza en su semana habitual.*

Para la obtención de la nota final se hará la media de las tres evaluaciones. En caso de que un alumno se niegue a realizar una prueba de evaluación o calificación; o no la realice por una ausencia injustificada; o no entregue una tarea solicitada dentro de los plazos establecidos, su calificación en esa prueba será de 0.

Aquel alumnado que sin causa justificada NO participe en las diferentes actividades propuestas de manera habitual, suspenderá la evaluación y deberá acudir a la prueba final donde deberá realizar todas las pruebas propuestas para la superación de los aprendizajes imprescindibles.

El alumnado que a causa de alguna lesión o enfermedad no puedan realizar las actividades prácticas, presentarán un justificante, en el cual se exponga la razón y el tiempo de reposo.

Durante el periodo de tiempo mencionado en el párrafo anterior, el alumnado realizará un trabajo teórico relacionado con la actividad o deporte que realice el curso al que pertenezca, o aquellas tareas que su profesor considere oportunas (asistiendo a clase).

# I.E.S JOSÉ MOR DE FUENTES      CURSO 2025/26

## DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

Para la obtención de una calificación positiva, el alumno debe haber superado los **aprendizajes imprescindibles** establecidos en esa evaluación (o durante el curso en caso de hablar de la evaluación final). En caso contrario, se plantearán **medidas de recuperación** que faciliten su adquisición y que lleven a la superación de los criterios que no ha logrado.