

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA 5ºEP (COPIA)

Educación física - Tercer Ciclo Primaria - 5o Curso

C.E.I.P. Milenario de la Lengua Castellana (26002734) 2023/2024

Fechas de comienzo y fin

Inicio aproximado: 07-09-2023

Finalización aproximada: 21-06-2024

Jefe del departamento responsable de la programación

Docentes implicados en el desarrollo de la programación

- Juana Mateos Valiente

PROCEDIMIENTO PARA LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Todavía no se ha definido el procedimiento para la adopción de medidas de atención a la diversidad.

ORGANIZACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PLANES DE RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES

Todavía no se ha definido la organización y seguimiento de los planes de recuperación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

LIBROS O MATERIALES VAN A SER UTILIZADOS PARA EL DESARROLLO DE LA MATERIA

Nombre	ISBN
--------	------

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS QUE SE VAN A LLEVAR A CABO

Nombre	Inicio	Fin
Golf en la escuela	09/04/2024	11/04/2024
Es una actividad promovida por Logroño Deporte donde se pretende dar a conocer el deporte del golf. Para ello, David, monitor cualificado, se acerca al colegio dos días, y les ofrece a los niños/as dos clases de golf muy enriquecedoras y divertidas.		

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Las unidades de programación organizan la acción didáctica orientada hacia la adquisición de competencias. En este proceso se desarrollan los saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes), cuyo aprendizaje resulta necesario para la adquisición de competencias.

Los saberes básicos desarrollados en cada unidad de programación son impartidos en clase a través de las denominadas situaciones de aprendizaje. Éstas, a su vez, se evalúan a través de procedimientos de evaluación; los utilizados en esta programación didáctica son:

Según lo programado, el porcentaje de uso de los procedimientos de evaluación para obtener la calificación final del alumnado es:	
Observación sistemática:	9,36%
Pruebas de ejecución:	55,04%
Presentación de un producto:	35,60%

En este apartado, se muestran secuenciadas las diferentes unidades de programación asociadas con la materia (Educación física de Tercer Ciclo Primaria - 5o Curso). También se indican las fechas aproximadas de comienzo de cada una de las unidades así como el número de periodos lectivos que se estima serán necesarios para impartir la docencia correspondiente.

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
07-09-2023	1.- Bienvenida al curso	8
10-10-2023	2.- CONDICIÓN FÍSICA	12
16-11-2023	3.- Acrosport	7
09-01-2024	4.- "Jaque mate" Ajedrez	12
11-01-2024	5.- "3 puntos colega" (Iniciación al baloncesto)	12
09-04-2024	6.- "Vuela-vuela" (Iniciación al badminton)	10
14-05-2024	7.- Hockey	6

Comienzo aprox.	Nombre de la unidad de programación (UP)	Periodos
04-06-2024	8.- Actividades en el patio y el aire libre	6

1.- BIENVENIDA AL CURSO (8 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

BIENVENIDA AL CURSO

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP se introduce a los alumnos/as en el maravilloso mundo de la educación física después del parón del verano. Se dan a conocer las normas de clase, la dinámica a seguir, es una forma de que los alumnos/as conozcan al maestro/a y viceversa; se hace una evaluación inicial de las características motrices, afectivas, sociales y cognitivas de los alumnos/as y así saber como proceder durante el curso.

La metodología a seguir será activa, basada en el juego como principal instrumento.

Los saberes básico a tratar serán:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación

postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como

rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el

bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las

prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de

seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

- Creatividad motriz: búsqueda de múltiples soluciones originales y dotadas de calidad y eficacia.

- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones

de competencia motriz, género, creencias, actitudes xenófobas, racistas o de índole sexista).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar la SAP se pretende que el alumno/a conozca las normas, reglas y dinámica de la clase de educación física, así como las instalaciones, y el nombre de todos sus compañeros de clase (si se ha incorporado algún/a alumno/a nuevo), y se haya creado un clima de respeto y convivencia entre ellos. También que sepan de la importancia del cumplimiento de las normas en los juegos y actividades.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Nombre de la actividad

PELOTÓN GIGANTE: Juego de grupo-clase cooperativo en el que toda la clase debe conseguir golpear un pelotón gigante hacia arriba sin que éste toque el suelo. El alumno/a que lo haya golpeado deberá sentarse en

el suelo para que los demás sepan que él ya lo ha conseguido, que serán los que quedan de pie los que deben darle.

La finalidad es crear un buen ambiente de grupo y que trabajen en equipo.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Observación sistemática	Golpeo y trabajo en equipo	1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación. (2) 1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes. (2) 1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este. (1) 1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas (1) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (1) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (3) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (2)

2.- CONDICIÓN FÍSICA (12 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

CONOCEMOS LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP se pretende que el alumno/a se inicie en el conocimiento de las CFB y la importancia que tienen en nuestro día a día, que las identifique en sus acciones cotidianas y les de valor. La metodología utilizada estará basada en el juego y en el movimiento, introduciendo pequeñas pinceladas teóricas.

Los saberes básicos a tratar serán los siguientes:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación

postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como

rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el

bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las

prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de

seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

- Refinamiento de las capacidades perceptivo motrices.

- Agilidad: capacidades perceptivo motrices, capacidades físicas básicas y cualidades motrices orientadas hacia la

resolución de situaciones motrices.

- De las habilidades motrices genéricas a las habilidades motrices específicas.

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación

postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como

rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el

bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las

prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de

seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar la SAP los alumnos/as deben identificar las diferentes CFB y conocer la importancia de éstas en nuestro día a día.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.

2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las

demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Nombre de la actividad

CONOZCO MI RITMO DE CARRERA: Los alumnos/as deben aprender a autoregularse y saber dosificar su esfuerzo. Para ello utilizaremos la carrera continua. Comenzaremos realizando 3 minutos de carrera continua por el patio. En cada sesión iremos aumentando el tiempo de carrera, según vayan evolucionando. El objetivo es llegar a 10 minutos.

Pautas: Consiste en no parar, no en ir rápido; Ir hablando con algún compañero/a y que nuestra respiración no se acelere; Correr por donde queramos, sin dar vueltas.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Autoregulación durante carrera continua	1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación. (2) 1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes. (1) 1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este. (1) 1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas (1) 2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz. (1) 2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios. (1) 2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado. (1) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (3) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (3) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

Nombre de la actividad

CIRCUITO CFB: Una vez vistas las CFB en clase durante varias sesiones, como actividad final, dividiremos la clase en 4 grupos. Cada grupo tiene la tarea de crear cuatro actividades o juegos donde se trabajen cada una de las CFB (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad). Deberán traer esas actividades explicadas y dibujadas en un folio para que yo las revise y valore previamente. Una vez dado el visto bueno, las llevaremos a cabo en clase.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Exposición de la tarea	1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación. (1) 1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes. (2) 1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este. (1) 1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas (1) 2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz. (1) 2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios. (1) 2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado. (1) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (1) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (1) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

3.- ACROSPORT (7 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

ACROSPORT

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP se acercará a los alumnos/as al acrosport, para que conozcan los aspectos más básicos, realizando figuras y agarres sencillos con los que poder aprender, crear y disfrutar. La metodología sea siempre activa, con el movimiento y creatividad con pilares fundamentales. Los saberes básicos serán los siguientes:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación

postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como

rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el

bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las

prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de

seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

- Creatividad motriz: búsqueda de múltiples soluciones originales y dotadas de calidad y eficacia.

- Práctica y creación de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo

- Creatividad expresiva, estética y comunicativa.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar la SAP los alumnos/as deben presentar una pequeña coreografía aplicando las figuras y agarres de acrosport aprendidos.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.

4.- Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

En esta situación de aprendizaje se van a llevar a cabo (al menos) 2 actividades:

Nombre de la actividad

CREACIÓN DE COREOGRAFÍA: Una vez que los alumnos/as han visto figuras de dos, tres y cuatro personas, les invitaremos a crear sus propias creaciones. Para ello dividiremos la clase en grupos de 7 u 8 alumnos/as. Bajo mi orientación y sugerencias irán creando. Ellos decidan qué canción o música utilizar.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Presentación de un producto	Realización de coreografía	1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación. (1) 1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes. (2) 1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este. (1) 1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas (1) 4.2.- Practicar actividades físico-deportivas con independencia del nivel de competencia, valorando sus aportaciones sociales, culturales y analizando críticamente los estereotipos que transmite. (2) 4.3.- Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad. (2)

4.- "JAQUE MATE" AJEDREZ (12 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

"JAQUE MATE" INICIACIÓN AL AJEDREZ

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Esta SAP se trabajará de forma paralela a otra SAP. La realizaremos durante los dos meses de mayor frío, enero y febrero, de forma que los alumnos/as estén en su aula-clase una sesión de educación física y la hora sesión de hora y media en el gimnasio realizando otra SAP.

Con esta SAP se pretende introducir a los niños/as en el fascinante mundo del ajedrez, dándoles a conocer los movimientos de las diferentes piezas, y a partir de ahí, proponerles multitud de ejercicios y situaciones de juego que deberán ir resolviendo a medida que adquieren estrategias.

se pretende además desarrollar en el alumno/a la capacidad de pensar, de reflexionar y buscar soluciones.

Los saberes básicos son los siguientes:

- Práctica de juegos y deportes como seña de identidad cultural.
- Deporte y estereotipos: análisis crítico
- Gestión emocional: afrontamiento y regulación.
- Esfuerzo y mentalidad de crecimiento.
- Deportividad y juego limpio

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar esta SAP los alumnos/as deben jugar una partida de ajedrez aplicando los aprendizajes adquiridos (movimiento de las piezas, buscar el jaque mate, valorar las posibilidades de acción antes de tocar y mover las piezas, aprender de los errores.....), valorando sobre todo el disfrute por el juego y el respeto de las normas.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4.- Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

JUGAR UNA PARTIDA: Por parejas, los alumnos/as jugaran partidas de ajedrez donde tendrán que aplicar todo lo aprendido durante la SAP. Colocación del tablero, elección del color de las piezas, movimiento correcto de las piezas, silencio durante el juego, concentración, selección del movimiento a realizar una vez valorada la situación del tablero intentando no actuar por impulsos, y por supuesto, respeto a las normas y al rival

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Movimiento de las piezas	3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (1) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (3) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1) 4.2.- Practicar actividades físico-deportivas con independencia del nivel de competencia, valorando sus aportaciones sociales, culturales y analizando críticamente los estereotipos que transmite. (1)

5.- "3 PUNTOS COLEGA" (INICIACIÓN AL BALONCESTO) (12 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

TRES PUNTOS COLEGA (INICIACIÓN AL BALONCESTO)

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP se pretende acercar al alumno/a a los conceptos básico del baloncesto, el bote, el pase, lanzamientos a canasta, líneas del campo y que realicen juegos adaptados donde se ponga en practica todo lo mencionado. La metodología será siempre basada en el juego y el movimiento.

Los saberes básicos serán los siguientes:

- Del juego predeportivo al juego deportivo.
 - Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.
 - Salud social: efectos sociales beneficiosos del estilo de vida activo. Aproximación a los efectos no saludables de algunos hábitos sociales e influencia en la práctica de actividad física. Oportunidades de la actividad física para la interacción entre iguales. Gestión saludable de la competitividad. Aceptación y respeto de las diferencias físicas y de destreza en relación con la práctica de actividad física. Actitud crítica ante los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
 - Salud mental: efectos psicológicos beneficiosos del estilo de vida activo. Respeto y aceptación del propio cuerpo.
- Consolidación y ajuste realista del autoconcepto.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Realizar un juego de cooperación-oposición en el que el alumnos/a sea capaz de tomar la decisión motriz más acertada (bote, pase, lanzamiento, etc) teniendo en cuenta la situación de juego. A la vez que respete las normas de juego y valore positivamente tanto su aportación como la de los demás.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

NIÑO-TORRE: Haremos dos equipos. La finalidad del juego es pasarle la pelota al miembro de nuestro equipo

que estará subido en una silla o mesa al fondo de la pista.

En el juego se aplicarán las normas básicas del baloncesto que hemos ido trabajando a lo largo de la SAP (pasos, dobles, líneas de fuera...).

El niño/a que está subido en la silla/mesa se cambiará cuando ha conseguido coger el balón, o en su defecto cada 2 minutos, de forma que todos pasen por esa situación.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Juego en equipo, lanzamientos y recepciones	2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz. (1) 2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios. (3) 2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado. (2) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (2) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (3) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (2)

6.- "VUELA-VUELA" (INICIACIÓN AL BADMINTON) (10 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

INICIACIÓN AL BADMINTON

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP se pretende acercar al alumno/a al deporte del badminton, que disfruten aprendiendo a jugar y favorecer en ellos el deseo por practicarlo. La metodología será activa, basada en el juego y el movimiento.

Los saberes básicos serán los siguientes:

- Del juego predeportivo al juego deportivo.
- Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.
- De las habilidades motrices genéricas a las habilidades motrices específicas
- Deportividad y juego limpio.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Pretendo que los alumnos/as valoren y disfruten del badminton y sean capaces de jugar manteniendo un golpeo medianamente activo y continuado, aplicando las normas básicas de este deporte, siempre adaptadas a su edad y condición física.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

LA NORIA: Dividimos la clase en grupos de cuatro. Juntaremos a dos grupos en un campo de juego, uno a cada lado de la red. Cada grupo de ocho jugará con una pluma o volante. La misión del juego es golpear el volante y pasarlo al otro lado del campo. El jugador que ha golpeado deberá ponerse al final de su fila. Todos los jugadores comenzarán con vidas infinitas. Cuando hayan cogido la dinámica del juego, las vidas se reducirán a tres. El jugador que se quede sin vidas saldrá del juego.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Golpeo del volante con la raqueta	2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz. (1) 2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios. (3) 2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado. (2) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (1) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (2) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (2)

7.- HOCKEY (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

PASEANDO LA BOLA (INICIACIÓN AL HOCKEY)

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

En esta SAP trabajaremos la coordinación óculo-manual con implementos, el golpeo, la percepción espacio-temporal, introduciendo a los alumnos/as en el mundo del hockey. Serán muy importantes las medidas de seguridad para que los alumnos/as manejen correctamente el stick. También favoreceremos la cohesión de grupo y el trabajo en equipo.

La metodología será siempre activa, basada en el juego y el movimiento.

Los saberes básicos son los siguientes:

- Salud física: efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación

postural en acciones motrices específicas. Dosificación del esfuerzo. Calentamiento general y vuelta a la calma como

rutinas en la práctica de actividad física. Responsabilidad personal en el cuidado del cuerpo. Relajación orientada hacia el

bienestar físico. Hábitos de autonomía en la higiene corporal. Medidas de seguridad y prevención de accidentes en las

prácticas motrices. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: posición lateral de

seguridad y técnicas PAS (proteger, ayudar, socorrer).

- De las habilidades motrices genéricas a las habilidades motrices específicas.

- Creatividad motriz: búsqueda de múltiples soluciones originales y dotadas de calidad y eficacia

- Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de

colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar la SAP se pretende que los alumnos/as conozcan el manejo del stick y sean capaces de "pasear la bola" con intencionalidad respetando las normas de seguridad y las del juego, así como disfrutar del juego por encima del resultado.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.

2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

MARCAR DESDE TU CAMPO: Dividimos la pista polideportiva en tres, para realizar tres zonas de juego. No existen portería como tal, la zona de gol será toda la línea de fondo. El objetivo del juego es que la bola pase la línea de fondo del equipo contrario, eso será gol, con la condición de que cada equipo deberá hacerlo desde su campo.

Otra condición es realizar como mínimo dos pases entre los jugadores de un mismo equipo antes de lanzar a portería. Si cuando se están pasando la bola, ésta sale fuera de las líneas de juego, la bola pasa al equipo contrario.

Si un equipo consigue gol, el saque será para el otro equipo.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
------	--------	----------------------------

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Golpeo y conducción de la bola con el stick	1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación. (1) 1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes. (2) 1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este. (1) 1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas (2) 2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz. (1) 2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios. (2) 2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado. (2) 3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones. (2) 3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan. (2) 3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. (1)

8.- ACTIVIDADES EN EL PATIO Y EL AIRE LIBRE (6 PERIODOS)

Esta unidad de programación está compuesta por 1 situaciones de aprendizaje que son descritas a continuación.

JUGAMOS AL AIRE LIBRE

Descripción y saberes básicos de la situación de aprendizaje, integrando metodologías:

Con esta SAP salimos del gimnasio y aprovechamos el buen tiempo para jugar en el patio tomando más contacto con el medio natural (arboleda del colegio). Aprovecharemos para realizar juegos que requieren de mayor espacio del que nos ofrece el gimnasio.

La metodología será siempre activa, basada en el juego y el movimiento.

Los saberes básicos serán los siguientes:

- Espacios naturales y sus posibilidades: uso, disfrute y cuidado.
- Materiales específicos y sus posibilidades de uso en espacios naturales y urbanos para el desarrollo de la actividad física
- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural: valoración previa y actuación.
- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad, valoración, previo a la realización, del impacto ambiental de las diferentes actividades físicas a realizar.

- Sentido crítico en la adquisición de materiales y ante actitudes consumistas en torno al equipamiento y la práctica de actividad física.

- Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.

Producto solicitado a los alumnos en la situación de aprendizaje:

Al finalizar la SAP los alumnos/as deberán tener una actitud de respeto y cuidado con el medio en el que están jugando, valorando y controlando factores de riesgo, aplicando soluciones motrices a la actividad que se plantea y sobre todo que disfruten del juego y favorezca que lo jueguen en su tiempo de ocio.

Competencias específicas que se van a trabajar en esta situación de aprendizaje:

1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.

3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

5.- Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

En esta situación de aprendizaje se va a llevar a cabo (al menos) 1 actividad:

Nombre de la actividad

BEISBOL EN EL PATIO: Dividiremos la clase en dos grupos para jugar un partido de béisbol cooperativo, donde las normas del deporte tal y como lo conocemos se verán modificadas para que el juego sea más dinámico (por ejemplo el número de bases será mayor, así como la distancia, si un jugador es "eliminado", vuelve a jugar poniéndose de pareja con otro, el bate de béisbol es cambiado por una raqueta para que sea más fácil el golpeo, etc...)

Jugaremos en la zona del patio donde también tenemos zona de arboleda, lo que le da un plus al juego.

El partido se jugará a tiempo, no a puntos, cada equipo tendrá un tiempo para batear y se cambian los roles, así es mucho más dinámico.

Para evaluar el desarrollo de la actividad se hacen uso de procedimientos de evaluación. Estos procedimientos de evaluación miden la adquisición de las competencias por parte del alumnado utilizando los denominados criterios de evaluación.

A continuación se describen los procedimientos de evaluación con sus criterios asociados:

Tipo	Nombre	Criterios evaluados (peso)
Pruebas de ejecución	Golpeo de pelota con implemento y lanzamiento y recepción de móvil	

ANEXO I - CÁLCULO DE CALIFICACIONES

LISTADO DE COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La superación de Educación física implica la adquisición de una serie de competencias específicas. Todas ellas contribuyen de igual forma a la calificación que finalmente obtendrán sus alumnos.

A través de los criterios de evaluación se valora el grado de adquisición de cada competencia específica; la media de esas valoraciones será la calificación que el alumnado obtendrá en Educación física .

Competencias específicas
Educación física
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.
2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.
3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4.- Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.
5.- Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

La calificación de Educación física se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación Educación física =

$$\frac{CE1 + CE2 + CE3 + CE4 + CE5}{5}$$

En la anterior fórmula, CE1 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 1,

En la anterior fórmula, CE2 es la calificación que un alumno obtiene en la competencia específica 2,

...

CEn sería la calificación obtenida en la competencia específica "n".

PESO ASOCIADO A CADA CRITERIO DE EVALUACIÓN

Para concretar el nivel de adquisición de cada competencia específica, se utilizarán una serie de criterios de evaluación. Así pues, las competencias no son evaluadas directamente; la evaluación se hace a través los citados criterios de evaluación; que a su vez servirán de referencia para generar la calificación obtenida por el alumnado.

Cada criterio de evaluación puede tener, a su vez, un "peso" que determina su contribución ponderada a la valoración del grado de adquisición de la competencia específica.

La calificación de cada competencia específica será la media ponderada de las calificaciones que usted

otorgue a cada alumno en cada criterio de evaluación.

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
1.- Adoptar un estilo de vida activo y saludable, realizando regularmente actividades físicas, poniendo en práctica comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física que contribuyan al bienestar.	
1.1.- Aplicar las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, integrando hábitos de higiene, activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación y alimentación.	1
1.2.- Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física, reconociendo los contextos de riesgo, actuando con precaución ante ellos y aplicando los protocolos básicos ante accidentes.	1
1.3.- Valorar la actividad física como alternativa de ocio saludable, reconociendo los efectos beneficiosos, a nivel físico y mental, que posee adoptar un estilo de vida activo e identificando los desplazamientos activos y sostenibles como parte de este.	1
1.4.- Identificar conductas inapropiadas vinculadas al ámbito corporal, la actividad física y el deporte que resultan perjudiciales para la salud o afectan negativamente a la convivencia, adoptando una actitud crítica ante ellas	1
2.- Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.	
2.1.- Mostrar un progresivo control y dominio corporal, empleando los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera activa, creativa y eficaz.	1
2.2.- Tomar decisiones en situaciones de juegos de iniciación deportiva y otro tipo de propuestas motrices atendiendo a los mecanismos de percepción, decisión y ejecución, mediante las habilidades motrices específicas, teniendo en cuenta la lógica interna en situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre del entorno, en contextos reales de juego, reflexionando y valorando las soluciones obtenidas, así como apreciando las decisiones tomadas por sus compañeros y adversarios.	1
2.3.- Desarrollar y construir proyectos motores de carácter individual, cooperativo, de oposición y colaboración-oposición definiendo metas, secuenciando acciones, introduciendo, si es preciso, cambios durante el proceso y generando producciones motrices ajustadas al objetivo planteado.	1
3.- Poner en práctica procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de las personas participantes, para contribuir a la convivencia social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
3.1.- Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, y gestionando las emociones.	1
3.2.- Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, reconociendo y valorando las actuaciones de las personas que participan.	1
3.3.- Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de competencia motriz, género, creencias, afectivo-sexual, lugar de procedencia, étnica, o socioeconómica, y manifestando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.	1
4.- Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.	
4.1.- Participar activamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, así como en otras culturas, reconociendo y transmitiendo su valor y su potencial como espacio de convivencia.	1
4.2.- Practicar actividades físico-deportivas con independencia del nivel de competencia, valorando sus aportaciones sociales, culturales y analizando críticamente los estereotipos que transmite.	1
4.3.- Reproducir y crear composiciones con o sin soporte musical, y comunicar diferentes sensaciones, emociones e ideas, de forma estética y creativa, desde el uso de los recursos rítmicos y expresivos de la motricidad.	1

Competencias específicas con sus criterios de evaluación asociados	Peso
--	------

5.- Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.	
5.1.- Implicarse en actividades motrices en el medio natural y urbano, adaptando las acciones motrices de forma eficiente a la incertidumbre propia del entorno.	1
5.2.- Actuar en relación con el medio, valorando sus posibilidades para la práctica de actividad física y adoptando una actitud de respeto y cuidado desde una perspectiva ecosostenible y comunitaria.	1

A modo de ejemplo, la calificación de la competencia específica 5 se calculará a través de la siguiente media ponderada:

calificación CE5 =

$$\frac{CEV5.1 \times 1 + CEV5.2 \times 1}{1 + 1}$$

En la anterior fórmula, CEV5.1 es la calificación que un alumno ha obtenido al evaluar el criterio de evaluación 5.1,
en general, CEV5.n sería la calificación obtenida en el criterio de evaluación "n".