



PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

4º EDUCACIÓN PRIMARIA

CEIP PASTOR POETA

ÍNDICE

A. INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA.....	Pág. 3
B. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS	
B1. Metodología.....	Pág. 6
B2. Espacios y agrupamientos.....	Pág. 9
B3. Organización de las situaciones de aprendizaje.....	Pág. 10
C. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	Pág. 12
D. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.....	Pág. 13
ANEXO I: INFORME DE EVALUACIÓN.....	Pag. 14

A. INTRODUCCIÓN SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DEL ÁREA

Según se establece en el **artículo 10 del Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, y Conforme al artículo 11 del Decreto 81/2022, de 12 de julio se fijan las competencias específicas de cada área**, que serán comunes para todos los ciclos de la etapa, así como los criterios de evaluación y los contenidos, enunciados en forma de saberes básicos, que se establecen para cada ciclo en cada una de las áreas. Según el desarrollo del anexo II al que se refiere dicho Real Decreto:

La Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, adecuadas a la etapa de Educación Primaria, junto con los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir las competencias específicas del área. Este elemento curricular se convierte en el referente para dar forma a un área que se quiere competencial, actual y alineada con las necesidades de la ciudadanía para afrontar los retos y desafíos del siglo XXI.

Las competencias específicas del área de Educación Física en la etapa de Educación Primaria recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma estructurada, para dar continuidad a los logros y avances experimentados por el alumnado antes de su escolarización obligatoria. El descubrimiento y la exploración de la corporalidad, esenciales para las actuaciones que se desarrollan desde el enfoque de la psicomotricidad, darán paso a un tratamiento más preciso y profundo que pretenderá establecer las bases para la adquisición de un estilo de vida activo y saludable que, desde un enfoque holístico, permita al alumnado llegar a consolidar hábitos en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria para, posteriormente, perpetuarlos a lo largo de su vida.

La motricidad, desde la integración de los componentes del esquema corporal, se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica

motriz con distintas finalidades: de conocimiento, expresión, relación, uso saludable del tiempo de ocio, catártica, lúdico-recreativa, cooperativa o competitiva.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos de práctica motriz que, servirán de soporte para un desempeño más amplio a lo largo de la vida.

El alumnado también deberá reconocer diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico de Castilla-La Mancha, España y otros contextos y culturas, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Para ello, será preciso desarrollar su identidad personal y social integrando las manifestaciones más comunes de la cultura motriz a través de una práctica vivenciada y creativa. Esto contribuirá a mantener y enriquecer un espacio compartido de carácter verdaderamente intercultural, en un mundo cada vez más globalizado.

El desarrollo de actitudes comprometidas con el medio ambiente y su materialización en comportamientos basados en la conservación y la sostenibilidad se asociarán con una competencia fundamental para la vida en sociedad que debe comenzar a adoptarse en esta etapa.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Los saberes básicos del área de Educación Física se organizan en seis bloques. Estos saberes deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas.

El primer bloque, titulado «Vida activa y saludable» aborda, desde un enfoque holístico, la salud física, la salud mental y la salud social a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género y rechazando los comportamientos antisociales o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos, incidiendo en la importancia de la nutrición sana y responsable.

El bloque denominado «Organización y gestión de la actividad física» comprende cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

«Resolución de problemas en situaciones motrices» es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas e inclusivas entre los participantes en este tipo de contextos motores.

El bloque de «Manifestaciones de la cultura motriz» engloba el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural desde una perspectiva integradora que incluya ejemplos de personas y culturas diferentes, con especial interés en Castilla-La Mancha.

Y, por último, el bloque «Interacción eficiente y sostenible» con el entorno incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas o la organización de los grupos. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales y de la autoestima, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje, y la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la

interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican, pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

B. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS, DIDÁCTICAS Y ORGANIZATIVAS

B1. METODOLOGÍA

El planteamiento metodológico para el área de Educación Física tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes aspectos:

- Una parte esencial del desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del alumno/a debe ser la actividad, tanto intelectual como manual.
- El desarrollo de la actividad debe tener un claro sentido y significado para el alumno/a.
- La actividad manual constituye un medio esencial para el área, pero nunca un fin en sí mismo.
- La función del profesor/a será la de organizar el proceso de aprendizaje, definiendo los objetivos, seleccionando las actividades y creando situaciones de aprendizaje oportunas para que los alumnos/as construyan y enriquezcan sus conocimientos previos.

Por la vital influencia del movimiento en el aprendizaje en Educación Física, se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento como recurso, así como enfoques y proyectos interdisciplinares en la medida en que sea posible. Estas situaciones integrarán procesos orientados a la adquisición de las competencias y deberán enfocarse desde diferentes bloques de saberes, evitando centrarse en uno de manera exclusiva y, simultáneamente, desde la articulación con elementos plurales como las diferentes opciones metodológicas de carácter participativo, modelos pedagógicos, el tipo y la intención de las actividades planteadas o la organización de los grupos. Será igualmente importante tener en cuenta la regulación de los procesos comunicativos, el desarrollo de las relaciones interpersonales y de la autoestima, la conversión de espacios y materiales en oportunidades de aprendizaje, y la transferencia del conocimiento adquirido a otros contextos sociales próximos que permitan comprobar el valor de lo aprendido, aspecto este último clave para una sociedad justa y equitativa. Todos estos procesos deben establecerse en función de la interrelación de los saberes, el docente, el alumnado y el contexto en el que se aplican, pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

Una utilización equilibrada y coherente de las diferentes opciones metodológicas, favorecerá en el alumnado su implicación, su motivación, las relaciones interpersonales, el aprendizaje, la autonomía, y su disciplina, favoreciendo la mejora del proceso educativo.

Los modelos pedagógicos y propuestas metodológicas más significativas a utilizar en el área de Educación Física serán:

- Aprendizaje basado en proyectos.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje servicio.
- Aula invertida (o Flipped classroom).
- Gamificación.
- Aprendizaje basado en juegos.
- Metodología DUA (Diseño Universal de Aprendizaje).
- Modelo de Educación Deportiva (MED).
- Modelo Comprensivo de Iniciación Deportiva (TGfU).

Los planteamientos metodológicos serán coherentes con los instrumentos de evaluación que se empleen para evaluar los criterios de evaluación.

Como resultado de estas consideraciones, se plantea una metodología basada en:

- Aprendizaje competencial.
- Diversidad e inclusión.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprender a pensar

Aprendizaje competencial

Se trabaja con situaciones de aprendizaje que están contextualizadas en la realidad del alumno. De esta manera, el alumno se siente motivado, es consciente de su aprendizaje y eso le ayuda a transferir ese aprendizaje a otros contextos. Se organizan en torno a un reto, motivador y también contextualizado en el entorno de los alumnos, conectado con un objetivo de ciudadanía global y ética del cuidado.

En cada situación, el alumno trabaja de forma práctica e inductiva siguiendo la secuencia de aprendizaje, APRENDO, que finaliza con un entregable o reto.

- **Activar:** Presentar contextos reales y cercanos que activen los conocimientos previos a los que conectar los nuevos.
- **Procesar:** Razonar activamente sobre lo que se está aprendiendo mediante el análisis, debate al final de la clase, uso, indagación u otras formas de procesamiento.
- **Abstraer:** Incorporar otras situaciones en las que también se aplique lo que se está aprendiendo, pasando de lo concreto a lo abstracto.
- **Comprender:** Dar significado a lo que está aprendiendo y poder aplicarlo a nuevos contextos.
- **Consolidar:** Practicar en situaciones múltiples haciendo visibles los principios abstractos subyacentes, para fortalecer su comprensión y dominio.

- **Desafiar:** Proponer actividades que permitan a los alumnos probar sus conocimientos o plantear hipótesis o alternativas, indagar o inventar situaciones donde aplicarlos...
- **Producir:** Plantear la creación de entregables donde se aplique lo aprendido dotándolo de utilidad práctica.

Diversidad e inclusión

Las situaciones de aprendizaje facilitan múltiples medios de representación (qué se va a aprender) y de acción y expresión corporal (cómo se va a aprender), así como múltiples formas de implicación (por qué se aprende). Se pretende que todo el alumnado, independientemente de sus circunstancias y características, estén **presentes**, sean **participativos** y sean **capaces de producir**.

- 1) **Alumnos presentes.** Todos los niños y niñas deben poder acceder a los aprendizajes; por eso, se emplean diversos soportes y formatos para trabajar los nuevos conocimientos: vídeos, audios...
- 2) **Alumnos participativos.** Todo el alumnado, independientemente de su estilo de aprendizaje debe encontrar motivación y participar en el aula. Por eso, se facilitan diversas metodologías y tipos de actividades: trabajo individual, trabajo en equipo, rutinas de trabajo (para los alumnos que sienten seguridad en la repetición), retos (para los alumnos que necesitan una novedad), propuestas de trabajo fuera del centro escolar, actividades digitales, situaciones que parten de una variedad de contextos, transferencia de lo aprendido y utilidad del aprendizaje, etc.
- 3) **Alumnos capaces de producir.** Se facilitan diferentes canales para que los alumnos expresen lo aprendido, sin la obligación de hacerlo siempre de una misma forma. Se proponen actividades cuya resolución es visual, oral, cinestésica...

Aprendizaje cooperativo

El aprendizaje cooperativo está presente en todas las situaciones de aprendizaje como una forma más de trabajar, como una rutina más de clase, totalmente incluida en la secuencia de aprendizaje. Las rutinas cooperativas que se plantean son técnicas cooperativas que permiten cooperativizar todas las situaciones y actividades del aula. Responden a estas características:

1. No incluyen una tarea concreta.
2. Tienen diferentes niveles de andamiaje
3. Cumplen la tríada cooperativa: la interdependencia positiva, la participación equitativa y la responsabilidad individual.
4. Articulan una serie de escenarios cooperativos.

En todas las situaciones de aprendizaje se trabaja un contenido cooperativo, con la finalidad de que los alumnos adquieran las destrezas necesarias para cooperar cada vez mejor; cuanto mejor cooperen, más eficaz será su trabajo individual y el de su equipo.

Aprender a pensar

El desarrollo del pensamiento a través del juego está presente en las situaciones de aprendizaje como una dinámica más incluida en la secuencia de aprendizaje. Las estrategias de pensamiento fomentan el hábito de pensar de forma ordenada y son un andamiaje para facilitar el aprendizaje. Se organizan según la función cognitiva que trabajan y se secuencian por ciclo según el nivel madurativo de los alumnos, fomentando el desarrollo del hábito de pensar en estos.

Cada estrategia desarrolla una función cognitiva o metacognitiva. Estas funciones son las que nos permiten recibir, procesar y elaborar información para llevar a cabo cualquier tarea:

1. Percepción del entorno
2. Análisis de la situación
3. Toma de decisiones y solución de problemas
4. Ejecución
5. Reflexión de lo realizado
6. Autoconciencia
7. Pensamiento creativo

En las situaciones de aprendizaje se trabaja de forma explícita un objetivo del pensamiento relacionado con una de las funciones anteriores, a través de una estrategia concreta.

B2. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y AGRUPAMIENTOS

ESPACIOS E INSTALACIONES: Los espacios útiles para la práctica de la E. Física del centro son:

- Pista polideportiva (40x20).
- Pabellón del colegio (28x15).
- Parque municipal.

AGRUPAMIENTOS:

- Gran grupo: explicación en el aula del desarrollo de la sesión.

- Individual, parejas, tríos, pequeños grupos (de 4 a 6 miembros), equipos (de 6 a 12 componentes), para el trabajo en las pistas.
- Grupos de 2 a 4 miembros para las actividades TIC.

TIEMPOS: En el Área de Educación Física es de vital importancia la organización temporal, atendiendo a la distribución de los tiempos dentro de la sesión y de la actividad. Se establecen 3 sesiones por semana de 45 minutos cada una que se distribuyen de la siguiente manera:

- 10 minutos para la explicación en el aula.
- 30 minutos para el trabajo de las actividades.
- 5 minutos para las actividades de aseo e higiene personal.

B3. ORGANIZACIÓN DE LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Las situaciones de aprendizaje integran todos los elementos que constituyen el proceso de enseñanza-aprendizaje competencial, partiendo de una situación problema contextualizada y de cierta complejidad, para ser resuelta de manera creativa y eficaz, implicando la puesta en funcionamiento, de manera integrada, de toda una serie de recursos y saberes.

Se plantean situaciones de aprendizaje que presentan una metodología inductiva para que sea el propio alumno el que descubra el conocimiento por sí mismo a través de la práctica directa, y así consiga unos aprendizajes más significativos.

En marcha: La situación de aprendizaje comienza activando a los alumnos. Una serie de preguntas abiertas permitirá la participación de todo el grupo clase, y, además, ayudará a detectar los conocimientos previos que tienen sobre el tema. En esta primera parte, se presenta la situación de aprendizaje, los objetivos, y el reto que tendrán que conseguir.

¡Vamos allá! Los alumnos construyen su propio aprendizaje, con la ayuda del profesor como mediador, a lo largo de las siguientes fases: procesar (aprendizaje razonado con estrategias específicas), abstraer (herramientas para pasar de lo concreto a lo abstracto), comprender (transferencia a otros contextos) y consolidar (estrategias de asentamiento).

Nuestro reto: Una vez que han asentado los conocimientos, es el momento de llevar a cabo el producto final que dará respuesta al reto inicial de la situación.

En el área de Educación Física, durante el curso 2023-2024, las situaciones de aprendizaje quedan estructuradas de la siguiente manera:

UNIDADES DIDÁCTICAS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
1º TRIMESTRE	
U.D 1 ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL	1.1. EL CUERPO HUMANO Y SUS PARTES 1.2. RESPIRACIÓN Y TOMA DE PULSACIONES 1.3. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS 1.4. EL TONO MUSCULAR 1.5. LA LATERALIDAD 1.6. LOS SENTIDOS 1.7. HÁBITOS SALUDABLES
U.D 2 PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL	2.1. PERCEPCIÓN ESPACIAL Y RELACIONES TOPOLÓGICAS BÁSICAS 2.2. PERCEPCIÓN TEMPORAL: RITMO, SIMULTÁNEO, ALTERNANCIA...
U.D 3 EL EQUILIBRIO	3.1 EQUILIBRIO ESTÁTICO 3.2. EQUILIBRIO DINÁMICO 3.3. ACROSPORT
2º TRIMESTRE	
U.D 4 COORDINACIÓN DINÁMICO GENERAL	4.1. DESPLAZAMIENTOS 4.2. SALTOS 4.3. GIROS
U.D 5 COORDINACIÓN DINÁMICO SEGMENTARIA	5.1. LANZAMIENTOS 5.2. RECEPCIONES
U.D 6 PREDEPORTE	6.1 MINI-BALONMANO 6.2 FUTBITO 6.3 MINI-BASQUET
3º TRIMESTRE	
U.D 7 DEPORTES ALTERNATIVOS Y ORIENTACIÓN	7.1. FLOORBALL 7.2. DATCHBALL 7.3. STIKBOMBALL 7.4. ORIENTACIÓN
U.D 8 JUEGOS POPULARES Y DEPORTES TRADICIONALES	8.1. JUEGOS DE CALLE E INFANTILES 8.2. JUEGOS Y DEPORTES DE PRECISIÓN 8.3. JUEGOS DE CASTILLA-LA MANCHA 8.4. JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO
U.D 9 EXPRESIÓN CORPORAL	9.1 MIMO 9.2 TEATRO 9.3 BAILES Y DANZAS

C. MATERIALES CURRICULARES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

A continuación, haremos referencia a aquellos recursos empleados como medio para canalizar la acción docente durante el curso escolar.

Recursos personales:

- Profesorado y alumnado.
- Profesorado de apoyo para alumnado ACNEE.

Recursos Materiales:

- Material instalado (porterías fijas, canastas, ...)
- Material móvil *poco manejable* (colchonetas, bancos suecos, ...).
- Pequeño material de uso (cuerdas, picas, aros, pelotas...).
- Material alternativo. Este *tipo de material alternativo* lo podemos *clasificar* en Materiales tomados de la vida cotidiana: Objetos no diseñados para la utilización que se les da en la clase de Educación Física, pero muy útiles para nosotros como, por ejemplo: bolsas, periódicos, botes de yogur, botellitas de agua, etc.
- Materiales de desecho: Materiales que tras su uso se tiran normalmente (reciclables), y que tampoco han sido diseñados para utilizarlos específicamente en nuestras clases.
- Materiales alternativos propios de la Educación Física: Son aquellos materiales que han sido diseñados específicamente para el trabajo en esta área, pero que todavía no se conocen demasiado o se trabajan con ellos de manera distinta. Por ejemplo: disco volador, indiaka, sticks de hockey, pelotas de gomaespuma, raquetas de playa, floretes de espuma, etc.

Recursos del entorno:

- Aunque específicamente no se les considere materiales, sí podemos utilizar los numerosos elementos que nos ofrece el medio donde nos desarrollamos, así, por ejemplo, realizar sesiones de orientación y juegos populares en el parque municipal que está junto a nuestro centro escolar.

Recursos digitales:

- Recursos interactivos, libro digital, recursos web, ordenadores o tabletas digitales, dispositivos móviles...
- Aula virtual del área alojada en el entorno de aprendizaje del Educamos CLM.

D. PLAN DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Se consideran actividades complementarias las planificadas por los maestros que utilicen espacios o recursos diferentes al resto de actividades ordinarias del área, aunque precisen tiempo adicional del horario no lectivo para su realización. Tendrán carácter voluntario para los alumnos aquellas que se realicen fuera del centro o que precisen aportaciones económicas de las familias, en cuyo caso se garantizará la atención educativa de los alumnos que no participen en las mismas.

Entre los propósitos que persiguen este tipo de actividades destacan:

- Completar la formación que reciben los alumnos en las actividades curriculares.
- Mejorar las relaciones entre alumnos y ayudarles a adquirir habilidades sociales y de comunicación.
- Permitir la apertura del alumnado hacia el entorno físico y cultural que le rodea.
- Contribuir al desarrollo de valores y actitudes adecuadas relacionadas con la interacción y el respeto hacia los demás, y el cuidado del patrimonio cultural que le rodea.
- Contribuir al desarrollo de valores y actitudes adecuadas relacionadas con la interacción y el respeto hacia los demás.
 - Desarrollar la capacidad de participación en las actividades relacionadas con el medio natural, social y cultural.
- Estimular el deseo de investigar y saber.
- Favorecer la sensibilidad, la curiosidad y la creatividad del alumno.
 - Despertar el sentido de la responsabilidad en las actividades en las que se integren y realicen.

Propuestas de actividades complementarias:

- ✓ Visitas a museos e instituciones culturales.
- ✓ Semana del deporte.
- ✓ Celebración de efemérides (contempladas en la PGA)
- ✓ Fiestas y celebraciones.
- ✓ Visitas a espacios culturales.
- ✓ Talleres.
- ✓ Participación en Concursos y certámenes.
- ✓ Salidas a la Naturaleza.

E. ANEXO I: INFORME DE EVALUACIÓN

1	Unidad de Programación: ESQUEMA E IMAGEN CORPORAL	1ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Efectos nocivos del sedentarismo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Obesidad infantil como consecuencia de malos hábitos saludables. Educación postural en acciones motrices habituales. Otros factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo: higiene personal y descanso tras la práctica de actividad físico- deportiva. - Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas, debilidades, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado y preparación del material según la actividad a desarrollar. - Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: seguimiento de normas de juego y de clase orientadas a evitar riesgos. Juegos de animación y vuelta a la calma, mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones, desde la comprensión de su necesidad y relevancia para uno mismo y los demás. - Actuaciones básicas relacionadas con contingencias de carácter sencillo durante la práctica de actividad físico- deportiva: contusión, torcedura o epistaxis. Nociones básicas del protocolo PAS (proteger, avisar y socorrer) desde el juego sencillo. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria. - Condición física orientada a la salud desde el juego y, de manera no específica, a través de ¿fitness infusion¿, trabajo de alta intensidad desde propuestas jugadas. Valoración de la condición física orientadas a la salud. Batería ALPHA-Fitness. 		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20	
2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE1.CR2	Aprovechar las posibilidades motrices a través del juego y la actividad físico-deportiva aplicando medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, desde la seguridad, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.	25	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE1.CR3	Tomar medidas de precaución y prevención de lesiones en relación con la conservación y el mantenimiento del material en el marco de distintas prácticas físico-deportivas, conociendo protocolos básicos de actuación ante accidentes que se puedan producir en este contexto.	25	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE1.CR4	Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
2.EFI.CE3.CR1	Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, fruto de la adecuada gestión emocional, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.	33,33	MEDIA PONDERADA

2	Unidad de Programación: PERCEPCIÓN ESPACIO-TEMPORAL	1ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20	
	2.EFI.CE1.CR1 Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE1.CR4 Reconocer la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales que puedan existir, superando y rechazando las conductas discriminatorias que se puedan producir en contextos de práctica motriz.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
	2.EFI.CE2.CR3 Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo conocimiento, control, dominio y aceptación corporal sobre ellos, como determinante del auto concepto físico.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	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, desde un enfoque lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.	20	
	2.EFI.CE4.CR3 Participar activamente en la reproducción de distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.	33,33	MEDIA PONDERADA

3	Unidad de Programación: EL EQUILIBRIO	1ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos-</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20	
2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE1.CR2	Aprovechar las posibilidades motrices a través del juego y la actividad físico-deportiva aplicando medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, desde la seguridad, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
2.EFI.CE2.CR3	Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo conocimiento, control, dominio y aceptación corporal sobre ellos, como determinante del auto concepto físico.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
2.EFI.CE3.CR1	Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, fruto de la adecuada gestión emocional, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.	33,33	MEDIA PONDERADA

4	Unidad de Programación: COORDINACIÓN DINÁMICO GENERAL		2ª Evaluación	
	Saberes básicos: C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria. - Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades. - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.			
Abreviatura	Nombre		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.		20	
	2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
	2.EFI.CE1.CR2	Aprovechar las posibilidades motrices a través del juego y la actividad físico-deportiva aplicando medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, desde la seguridad, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.		20	
	2.EFI.CE2.CR3	Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo conocimiento, control, dominio y aceptación corporal sobre ellos, como determinante del auto concepto físico.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre		%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.		20	
	2.EFI.CE3.CR1	Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, fruto de la adecuada gestión emocional, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.	33,33	MEDIA PONDERADA

5	Unidad de Programación: COORDINACIÓN DINÁMICO SEGMENTARIA	2ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20	
2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
2.EFI.CE2.CR1	Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR2	Adoptar decisiones adecuadas a la lógica interna de variedad de en situaciones lúdicas, juegos motores y actividades físico-deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboraciónoposición, en contextos simulados de actuación.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR3	Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa en distintos contextos y situaciones motrices, adquiriendo un progresivo conocimiento, control, dominio y aceptación corporal sobre ellos, como determinante del auto concepto físico.	33,33	MEDIA PONDERADA

6	Unidad de Programación: PREDEPORTE	2ª Evaluación	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de la diversidad en la práctica de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Amistad a través de la práctica de actividad física.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.</p> <p>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: puesta en marcha de mecanismos básicos para ejecutar lo planificado, partiendo de la percepción y toma de decisiones ajustada a las exigencias de la tarea y las estrategias en las que se basa.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: seguimiento de normas de juego y de clase orientadas a evitar riesgos. Juegos de animación y vuelta a la calma, mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones, desde la comprensión de su necesidad y relevancia para uno mismo y los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</p> <p>- Concepto de deportividad como garante de la correcta, exitosa y respetuosa participación en la actividad físico- deportiva.</p> <p>- Conductas que favorecen la convivencia basada en el respeto a los demás. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</p> <p>E. Manifestaciones en la cultura motriz.</p> <p>¿ Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
2.EFI.CE2.CR1	Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR2	Adoptar decisiones adecuadas a la lógica interna de variedad de en situaciones lúdicas, juegos motores y actividades físico-deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboraciónoposición, en contextos simulados de actuación.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
2.EFI.CE3.CR1	Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, fruto de la adecuada gestión emocional, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE3.CR2	Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE3.CR3	Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en diversidad de prácticas físico-deportivas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	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, desde un enfoque lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.	20	
2.EFI.CE4.CR2	Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.	33,33	MEDIA PONDERADA

7	Unidad de Programación: DEPORTES ALTERNATIVOS Y ORIENTACIÓN	Final	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de la diversidad en la práctica de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Amistad a través de la práctica de actividad física.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.</p> <p>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: puesta en marcha de mecanismos básicos para ejecutar lo planificado, partiendo de la percepción y toma de decisiones ajustada a las exigencias de la tarea y las estrategias en las que se basa.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: seguimiento de normas de juego y de clase orientadas a evitar riesgos. Juegos de animación y vuelta a la calma, mecanismos de prevención y control corporal para la prevención de lesiones, desde la comprensión de su necesidad y relevancia para uno mismo y los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</p> <p>- Concepto de deportividad como garante de la correcta, exitosa y respetuosa participación en la actividad físico- deportiva.</p> <p>- Conductas que favorecen la convivencia basada en el respeto a los demás. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</p> <p>E. Manifestaciones en la cultura motriz.</p> <p>- Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Normas de uso: educación vial para bicicletas. Movilidad segura, saludable y sostenible, incluyendo los desplazamientos activos</p> <p>- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento desde la práctica de actividad físico-deportiva.</p> <p>- Estado del material para actividades en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación ante desperfectos.</p> <p>- Prevención y sensibilización sobre la generación de residuos y su correcta gestión.</p> <p>- Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y/o urbano.</p> <p>- Cuidado del entorno próximo y de los animales y las plantas que en él conviven como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
2.EFI.CE2.CR1	Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE2.CR2	Adoptar decisiones adecuadas a la lógica interna de variedad de en situaciones lúdicas, juegos motores y actividades físico-deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores, de las características del grupo y de la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboraciónoposición, en contextos simulados de actuación.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20	
2.EFI.CE3.CR1	Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, fruto de la adecuada gestión emocional, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE3.CR2	Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.	33,33	MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE3.CR3	Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en diversidad de prácticas físico-deportivas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	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, desde un enfoque lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.	20	
2.EFI.CE4.CR2	Asumir una visión abierta del deporte a partir del conocimiento de distintas ligas femeninas, masculinas o mixtas, acercándose al deporte federado e identificando comportamientos contrarios a la convivencia independientemente del contexto en el que tengan lugar.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE5	Valorar positivamente diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando constructivamente con 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.	20	
2.EFI.CE5.CR1	Desarrollar y valorar la importancia de las medidas de seguridad básicas dentro de la práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de cuidado y conservación ambiental.	100	MEDIA PONDERADA

8	Unidad de Programación: JUEGOS POPULARES Y DEPORTES TRADICIONALES	Final	
	<p>Saberes básicos:</p> <p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>¿ Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de la diversidad en la práctica de distintas tipologías corporales, para practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas. Amistad a través de la práctica de actividad física.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Elección de la práctica física: usos y finalidades catárticos, lúdico-recreativos y cooperativos. Respeto de las elecciones de los demás.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Toma de decisiones: distribución racional del esfuerzo en situaciones motrices individuales. Ubicación en el espacio en situaciones cooperativas. Ubicación en el espacio y reubicación tras cada acción en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Anticipación a las decisiones ofensivas del adversario en situaciones de oposición de contacto. Pase a compañeros desmarcados o en situación ventajosa en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico- postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de la lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.</p> <p>- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas. Combinación de habilidades.</p> <p>- Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</p> <p>- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.</p> <p>- Concepto de deportividad como garante de la correcta, exitosa y respetuosa participación en la actividad físico- deportiva.</p> <p>- Conductas que favorecen la convivencia basada en el respeto a los demás. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</p> <p>E. Manifestaciones en la cultura motriz.</p> <p>- Deporte y perspectiva de género: ligas masculinas, femeninas y mixtas de distintos deportes. Referentes en el deporte de distintos géneros.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Espacios naturales en el contexto urbano: uso, disfrute seguro y mantenimiento desde la práctica de actividad físico-deportiva.</p>		
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20	
2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE2	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.	20	
2.EFI.CE2.CR1	Llevar a cabo proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de monitorización y seguimiento que permitan analizar los resultados obtenidos.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	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, desde un enfoque lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.	20	
2.EFI.CE4.CR1	Participar activa y adecuadamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.	33,33	MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	%	Cálculo valor CR
2.EFI.CE5	Valorar positivamente diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando constructivamente con 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.	20	
2.EFI.CE5.CR1	Desarrollar y valorar la importancia de las medidas de seguridad básicas dentro de la práctica motriz segura en contextos naturales y urbanos de carácter terrestre o acuático, adecuando las acciones al análisis de cada situación y aplicando medidas de cuidado y conservación ambiental.	100	MEDIA PONDERADA

9	Unidad de Programación: EXPRESIÓN CORPORAL	Final
	<p>Saberes básicos:</p> <p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>¿ Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas, debilidades, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental).</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>¿ Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.</p> <p>¿ Conductas que favorecen la convivencia basada en el respeto a los demás. Identificación de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (discriminación por cuestiones de competencia motriz, etnia, género u otras): efectos negativos y estrategias de identificación, abordaje y evitación.</p> <p>E. Manifestaciones en la cultura motriz.</p> <p>¿ Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura de Castilla la Mancha y de otras (interculturalidad).</p> <p>¿ Usos comunicativos de la corporalidad: juego dramático, mímica, representación, imitación y baile, a través de gestos movimientos, expresión facial, posturas, ritmo y otros. Comunicación y comprensión de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.</p> <p>¿ Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Coreografías sencillas.</p>	
Abreviatura	Nombre	% Cálculo valor CR
2.EFI.CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.	20
2.EFI.CE1.CR1	Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando propuestas diversas en desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que posee adoptar un estilo de vida activo.	25 MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	% Cálculo valor CR
2.EFI.CE3	Desarrollar 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 etnoculturales, sociales, de género, de habilidad o cualquier otra que pudiera existir entre los participantes para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	20
2.EFI.CE3.CR2	Respetar las normas consensuadas en clase, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, valorando la aportación de los participantes.	33,33 MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE3.CR3	Desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación al participar en diversidad de prácticas físico-deportivas, resolviendo los conflictos individuales y colectivos de forma dialógica y justa, mostrando un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia.	33,33 MEDIA PONDERADA
Abreviatura	Nombre	% Cálculo valor CR
2.EFI.CE4	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, desde un enfoque lúdico, en las situaciones motrices que se desarrollan regularmente en la vida cotidiana.	20
2.EFI.CE4.CR1	Participar activa y adecuadamente en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas con arraigo en la cultura propia, tradicional o actual, así como otros procedentes de diversas culturas, contextualizando su origen, su aparición y su transmisión a lo largo del tiempo y valorando su importancia, repercusión e influencia en las sociedades pasadas y presentes.	33,33 MEDIA PONDERADA
2.EFI.CE4.CR3	Participar activamente en la reproducción de distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas que transmitan sentimientos, emociones o ideas a través del cuerpo, empleando los distintos recursos expresivos y rítmicos de la corporalidad.	33,33 MEDIA PONDERADA