

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2025/2026

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:
4. Objetivos de la etapa
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación
7. Seguimiento de la Programación Didáctica

CONCRECIÓN ANUAL

4º de E.S.O. Educación Física

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2025/2026**

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro (Planes y programas, tipo de alumnado y centro):

2. Marco legal:

De acuerdo con lo dispuesto en los puntos 2 y 3 del artículo 27 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «2. En el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, los centros docentes desarrollarán y concretarán, en su caso, el currículo en su Proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa. 3. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 120.4 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, los centros docentes, en el ejercicio de su autonomía, podrán adoptar experimentaciones, innovaciones pedagógicas, programas educativos, planes de trabajo, formas de organización, normas de convivencia o ampliación del calendario escolar o del horario lectivo de ámbitos, áreas o materias de acuerdo con lo que establezca al respecto la Consejería competente en materia de educación y dentro de las posibilidades que permita la normativa aplicable, incluida la laboral, sin que, en ningún caso, suponga discriminación de ningún tipo, ni se impongan aportaciones a las familias ni exigencias a la Administración educativa. ».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4.3 de la Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 2.4, los departamentos de coordinación didáctica concretarán las líneas de actuación en la Programación didáctica, incluyendo las distintas medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales que deban llevarse a cabo de acuerdo con las necesidades del alumnado y en el marco establecido en el capítulo V del Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.4 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones didácticas, según lo dispuesto en el artículo 29 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, de las materias de cada curso que tengan asignadas, a partir de lo establecido en los Anexos II, III, IV y V, mediante la concreción de las competencias específicas, de los criterios de evaluación, de la adecuación de los saberes básicos y de su vinculación con dichos criterios de evaluación, así como el establecimiento de situaciones de aprendizaje que integren estos elementos y contribuyan a la adquisición de las competencias, respetando los principios pedagógicos regulados en el artículo 6 del citado Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

Justificación Legal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

- Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

- Instrucciones de 21 de junio de 2023, de la Viceconsejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.

- Instrucciones de la Viceconsejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, sobre las medidas para el

fomento del Razonamiento Matemático a través del planteamiento y la resolución de retos y problemas en Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.

3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:

4. Objetivos de la etapa:

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
 - i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propia y de las demás personas, apreciando los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como otros hechos diferenciadores como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora, reconociendo la riqueza paisajística y medioambiental andaluza.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- m) Conocer y apreciar la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- n) Conocer y respetar el patrimonio cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de nuestra cultura, reconociendo a Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, en Andalucía el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria responderá a los siguientes principios:

- a) La lectura constituye un factor fundamental para el desarrollo de las competencias clave. Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística. Los centros, al organizar su práctica docente, deberán garantizar la incorporación de un tiempo diario, no inferior a 30 minutos, en todos los niveles de la etapa, para el desarrollo planificado de dicha competencia. Asimismo, deben permitir que el alumnado desarrolle destrezas orales básicas, potenciando aspectos clave como el debate y la oratoria.

- b) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso y en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica.
- c) Desde las distintas materias se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.
- d) Asimismo, se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida.
- e) Se potenciará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) con objeto de garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado.
- f) Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.
- g) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folclore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas, entre ellas, el flamenco, la música, la literatura o la pintura, tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de su ciudadanía a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte del desarrollo del currículo.
- h) Atendiendo a lo recogido en el capítulo I del título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.
- i) En los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, con objeto de fomentar la integración de las competencias clave, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado, así como a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, el emprendimiento, la reflexión y la responsabilidad del alumnado.
- j) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, de sistematización y de presentación de la información, para aplicar procesos de análisis, de observación y de experimentación, mejorando habilidades de cálculo y desarrollando la capacidad de resolución de problemas, fortaleciendo así habilidades y destrezas de razonamiento matemático.

6. Evaluación:

6.1 Evaluación y calificación del alumnado:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 10.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.»

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 11.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas de cada materia.»

Asimismo en el artículo 11.4 de la citada ley: «Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, coherentes con los criterios de evaluación y con las características específicas del alumnado, garantizando así que la evaluación responde al principio de atención a la diversidad y a las diferencias individuales. Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado, potenciando la capacidad del mismo para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada.»

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13.6 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo, «El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.»

La calificación de la materia se calculará haciendo la media de las calificaciones de las Competencias Específicas, las cuales a su vez se obtienen haciendo la media de las calificaciones de los Criterios de Evaluación de cada Competencia Específica.

6.2 Evaluación de la práctica docente:

Resultados de la evaluación de la materia.

Métodos didácticos y Pedagógicos.

Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales.

Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados.

7. Seguimiento de la Programación Didáctica

Según el artículo 92.2 en su apartado d, del Decreto 327/2010, de 13 de julio, es competencia de los departamentos de coordinación didáctica, realizar el seguimiento del grado de cumplimiento de la programación didáctica y proponer las medidas de mejora que se deriven del mismo.

CONCRECIÓN ANUAL

4º de E.S.O. Educación Física

1. Evaluación inicial:

La evaluación inicial permitirá conocer el punto de partida del alumnado en relación con las competencias específicas del área de Educación Física. Se realizará al comienzo del curso mediante observaciones sistemáticas, cuestionarios de hábitos de actividad física y salud, pruebas motrices básicas y actividades lúdicas de diagnóstico. Su objetivo es identificar los intereses, motivaciones, nivel de condición física y posibles necesidades educativas específicas, para ajustar la programación, la metodología y las adaptaciones curriculares pertinentes. Esta evaluación tiene carácter formativo y orientador, y servirá como referencia para la personalización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. Principios Pedagógicos:

El proceso de enseñanza-aprendizaje se sustentará en los principios de inclusión, equidad, aprendizaje competencial y desarrollo integral del alumnado. Se fomentará la autonomía, la participación activa, la colaboración y el respeto a la diversidad. La práctica motriz se utilizará como medio para promover hábitos saludables, la educación en valores, la coeducación y la igualdad efectiva entre hombres y mujeres. Se tendrá en cuenta la atención a la diversidad, las distintas capacidades y ritmos de aprendizaje, aplicando medidas de diseño universal para el aprendizaje (DUA) y favoreciendo la participación de todo el alumnado.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

La metodología será activa, participativa y vivencial, priorizando el aprendizaje significativo y el *¿aprender haciendo¿*. Se organizarán situaciones de aprendizaje contextualizadas, funcionales y motivadoras, relacionadas con la vida cotidiana del alumnado y con su entorno sociocultural.

Las situaciones integrarán los saberes básicos y las competencias clave, partiendo de retos o problemas motrices reales que requieran la aplicación de estrategias, toma de decisiones y trabajo cooperativo. Se emplearán metodologías como el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), el aprendizaje-servicio (ApS) o el modelo comprensivo de la enseñanza deportiva, fomentando la reflexión y la autoevaluación.

Se garantizará la inclusión de todo el alumnado mediante adaptaciones de tareas, agrupamientos flexibles y materiales alternativos.

4. Materiales y recursos:

Se utilizarán materiales variados, tanto convencionales (balones, aros, colchonetas, conos, cuerdas, material reciclado) como tecnológicos (aplicaciones de control de la actividad física, vídeos didácticos, recursos digitales interactivos, plataformas educativas).

El uso de las TIC y los recursos digitales permitirá enriquecer las experiencias de aprendizaje, facilitar el seguimiento individualizado y promover la competencia digital del alumnado.

Asimismo, se aprovecharán los espacios del centro y del entorno próximo (instalaciones deportivas municipales, parques, senderos, playa o montaña, si procede) como recursos didácticos.

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

La evaluación será continua, formativa e integradora, basada en la observación directa y el seguimiento del progreso del alumnado respecto a los criterios de evaluación establecidos en el currículo oficial (Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en Andalucía).

Se valorará la adquisición de las competencias específicas a través de instrumentos diversos y adaptados a las características de las actividades y del alumnado.

Los criterios de calificación se distribuirán, orientativamente, de la siguiente manera:

- Consecución de criterios de evaluación y desempeño competencial: 70%
- Actitud, esfuerzo, cooperación y hábitos saludables: 20%
- Autoevaluación y reflexión sobre la propia práctica: 10%

Para superar la materia será necesario alcanzar al menos el 50% de los criterios de evaluación y demostrar una actitud positiva y participativa.

Se emplearán instrumentos variados y complementarios que permitan valorar el progreso del alumnado de forma objetiva y global:

- . Listas de control y escalas de observación.
- . Rúbricas competenciales.

- . Cuaderno del profesor.
- . Diarios o portafolios del alumnado.
- . Autoevaluaciones y coevaluaciones.
- . Registros de desempeño en tareas motrices.
- . Pruebas prácticas o retos motrices.

Se fomentará la evaluación compartida, en la que el alumnado participe activamente analizando su propio proceso y el de sus compañeros.

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

1. Septiembre, octubre y noviembre ¿ ¿Condición física y salud¿

SA centrada en el desarrollo de la condición física como medio para la mejora de la salud y el bienestar personal. Se abordarán contenidos relacionados con las capacidades físicas básicas, la planificación y control del entrenamiento personal, y la adquisición de hábitos saludables de práctica regular de actividad física. Se fomentará la autonomía, la autorregulación del esfuerzo y la valoración de la salud como un componente esencial del estilo de vida activo.

2. Noviembre, diciembre ¿ ¿Influencer de la fuerza y la salud¿

A través de una propuesta creativa y competencial, el alumnado explorará la importancia del trabajo de fuerza en la mejora de la salud, el rendimiento y la prevención de lesiones. Se fomentará la búsqueda y análisis crítico de información sobre entrenamiento y redes sociales, promoviendo un uso responsable de la información digital. Como producto final, el alumnado podrá diseñar y difundir materiales de promoción de la salud (infografías, vídeos, campañas informativas).

3. Enero, febrero ¿ ¿Ritmos y expresión corporal: Body Combat¿

SA orientada al desarrollo de la competencia motriz expresiva mediante actividades rítmicas y coreográficas inspiradas en el Body Combat y otras disciplinas similares. Se trabajará la coordinación, el control corporal, la creatividad y la comunicación no verbal. Se fomentará la confianza en uno mismo, la cohesión de grupo y la apreciación de la actividad física como medio de expresión y liberación emocional. Se finalizará con Match de improvisación.

4. Febrero, marzo ¿ ¿Quidditch. Deportes alternativos¿

En esta SA se abordarán los deportes alternativos como manifestaciones motrices inclusivas, recreativas y cooperativas. A través del Quidditch y otros juegos no convencionales, el alumnado desarrollará habilidades específicas de cooperación, estrategia, respeto a las normas y adaptación a roles diversos. Se fomentará la creatividad en el diseño de variantes y la participación de todo el grupo, con especial atención a la coeducación y la inclusión.

5. Marzo, abril ¿ ¿Misión Inclusión: Ponte en su lugar¿ (Deportes adaptados)

SA centrada en la sensibilización hacia la diversidad funcional y la práctica de deportes adaptados (goalball, boccia, sitting volley, etc.). El alumnado vivenciará situaciones motrices adaptadas para comprender las barreras y potencialidades de las personas con discapacidad, promoviendo la empatía, la solidaridad y el respeto a la diferencia. Se trabajarán valores como la igualdad de oportunidades, la cooperación y la inclusión real en el ámbito físico-deportivo.

6. Abril, mayo ¿ ¿Orientado hacia la sostenibilidad¿ (Orientación)

A través de actividades de orientación en el medio natural y urbano, el alumnado desarrollará la toma de decisiones, la lectura de mapas, el trabajo en equipo, uso de la brújula y la conciencia ambiental. Se integrará la educación para el desarrollo sostenible, promoviendo el cuidado del entorno y la práctica de actividad física en la naturaleza de forma responsable y segura. La unidad culminará con una actividad de orientación práctica o un ¿raid¿ cooperativo.

7. Mayo, junio ¿ ¿Acrosport: trabajo en equipo y confianza¿

Unidad centrada en el Acrosport como disciplina que combina expresión corporal, equilibrio, fuerza y trabajo cooperativo. Se fomentará la creatividad en la composición de figuras y secuencias, la coordinación grupal y la confianza mutua. Se valorará la iniciativa, la implicación y la seguridad en la ejecución de las figuras, finalizando con una representación colectiva como producto final.

6.2 Situaciones de aprendizaje:

- SdA 5. Body combat, WOD, ABD, GAP, Zumba...

7. Actividades complementarias y extraescolares:

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Agrupamientos flexibles.
- Aprendizaje por proyectos.
- Tutoría entre iguales.

8.2. Medidas específicas:

8.3. Observaciones:

Documento adjunto: Plan de Mejora 25-26.pdf Fecha de subida: 06/11/25

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.
Descriptores operativos:
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia clave: Competencia digital.
Descriptores operativos:
CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante

Ref.Doc.: InfProDidLomLoe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha Generación: 06/11/2025 13:35:37

herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia clave: Competencia emprendedora.

Descriptorios operativos:

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptorios operativos:

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e

incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptorios operativos:

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia clave: Competencia plurilingüe.

Descriptorios operativos:

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.

Descriptorios operativos:

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

10. Competencias específicas:
Denominación

EFI.4.1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

EFI.4.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

EFI.4.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

EFI.4.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

EFI.4.5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Criterios de evaluación:

EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.4.Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes valorando diferentes contextos y lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.5.Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterios de evaluación:

EFl.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

Criterios de evaluación:

EFl.4.4.1.Contextualizar la influencia social del deporte social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las de otros lugares del mundo.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.5.Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

Criterios de evaluación:

EFl.4.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.5.2.Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales, y colectivas con autonomía.

Método de calificación: Media aritmética.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable.
1. Salud física.
1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
2. Salud social.
1. Suplementación y dopaje en el deporte.
2. Riesgos y condicionantes éticos.
3. Salud mental EFI.
1. Exigencias y presiones de la competición.
2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
B. Organización y gestión de la actividad física.
1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
9. Actuaciones críticas ante accidentes.
10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
1. Toma de decisiones.
1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
1. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
3. Capacidades condicionales.
1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
3. Sistemas de entrenamiento.
4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
1. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
1. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.
1. Autorregulación emocional.
1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
2. Habilidades sociales.
1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
E. Manifestaciones de la cultura motriz.
1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
3. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.
1. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.
4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
1. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
1. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
6. Los Juegos Olímpicos.
1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.
2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
1. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
3. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.
4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

	CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3
EFI.4.1					X	X		X							X								X				X							
EFI.4.2											X	X											X											
EFI.4.3			X														X									X		X						
EFI.4.4		X	X				X											X	X	X	X													X
EFI.4.5				X	X	X				X		X													X									

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.

INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 4º de E.S.O.

Título: Condición Física y Salud

Temporalización: 1º Trimestre

Justificación: Análisis y conocimiento del estado forma física individual y del grupo. Saber las distintas formas de medición de las capacidades físicas básicas y sus características.

CONCRECIÓN CURRICULAR

Educación Física

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<p>EFI.4.1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>
CRITERIOS DE EVALUACION
<p>EFI.4.1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a</p>

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

SABERES BÁSICOS

EFI.4.A.1.1.Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
 EFI.4.A.1.2.Autorregulación y planificación del entrenamiento.
 EFI.4.B.1.Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
 EFI.4.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
 EFI.4.B.4.Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
 EFI.4.B.5.Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.
 EFI.4.B.6.Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
 EFI.4.B.7.Prevenición de accidentes en las prácticas motrices.
 EFI.4.B.8.Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
 EFI.4.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 EFI.4.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
 EFI.4.C.2.1.Eschema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
 EFI.4.C.3.1.Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
 EFI.4.C.3.2.Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
 EFI.4.C.3.3.Sistemas de entrenamiento.
 EFI.4.C.4.1.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
 EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
 EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
 EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.
 EFI.4.D.2.1.Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
 EFI.4.D.2.2.Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
 EFI.4.D.2.3.Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
 EFI.4.E.4.1.Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

DESCRIPTORES OPERATIVOS

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
 CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
 CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
 CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
 CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
 CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.
 CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la

propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

PRODUCTO FINAL: Análisis del estado de la condición física

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Calentamiento (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Motivación)	
<p>El objetivo de esta actividad es preparar progresivamente al alumnado para la parte principal de la sesión, elevando la temperatura corporal, activando el sistema cardiovascular y musculoesquelético, y mejorando la movilidad articular. También se fomenta la autonomía, la responsabilidad en la preparación física y la conciencia corporal.</p> <p>Se trabajarán principalmente la movilidad articular, la activación cardiovascular, la coordinación dinámica general y la concienciación postural.</p>	
EJERCICIOS	
<p>Fase 1: Movilidad articular (3-5 minutos)</p> <p>Rotaciones de tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello (10 repeticiones por articulación).</p> <p>Se realiza en círculo o en fila, siguiendo el ritmo marcado por el docente o con música suave.</p> <p>Fase 2: Activación cardiovascular (5 minutos)</p> <p>Trote suave alrededor del espacio delimitado.</p> <p>Cambios de ritmo (lento ¿ medio ¿ rápido) cada 30 segundos.</p> <p>Desplazamientos laterales, skipping, talones al glúteo y elevaciones de rodillas.</p> <p>Aceleraciones progresivas de corta duración.</p> <p>Fase 3: Ejercicios dinámicos (3 minutos)</p> <p>Circuitos sencillos con conos y aros: zig-zag, saltos dentro y fuera, desplazamientos variados.</p> <p>Juegos dinámicos cortos como relevos por parejas o pilla-pilla adaptado.</p> <p>Fase 4: Calentamiento específico (2-3 minutos)</p> <p>Adaptado a la actividad principal:</p> <p>Para deportes colectivos: pases, conducción de balón, desplazamientos tácticos.</p> <p>Para trabajo de condición física: ejercicios de baja intensidad del propio circuito.</p> <p>Para expresión corporal: secuencia de movimientos rítmicos y respiración controlada.</p>	
METODOLOGÍA	
<p>Metodología activa y participativa: el alumnado realiza los ejercicios de forma activa.</p> <p>Enseñanza mediante descubrimiento guiado: se dan consignas abiertas para fomentar la autonomía.</p> <p>Gamificación: se incorporan pequeñas dinámicas de juego para aumentar la motivación.</p> <p>Autonomía progresiva: con el tiempo, se anima al alumnado a dirigir ellos mismos el calentamiento.</p> <p>Feedback inmediato: corrección técnica en tiempo real para evitar lesiones y mejorar la ejecución.</p>	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	<p>Materiales: Conos, cuerdas de saltar, picas, aros, bandas elásticas, altavoz para música rítmica (opcional), cronómetro o reloj.</p> <p>Evaluación: Observación sistemática. Observación directa de la ejecución técnica correcta.</p>

Ref.Doc.: InfProStiApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Calentamiento (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Motivación)
Rúbrica de implicación y autonomía en la preparación física.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<p>EFI.4.1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>
CRITERIOS
<p>EFI.4.1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Resistencia (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)
<p>El objetivo de esta actividad es trabajar la resistencia aeróbica de manera lúdica y motivadora a través de juegos y dinámicas activas. Se pretende que el alumnado mantenga un esfuerzo moderado durante un tiempo prolongado, mejorando así su capacidad cardiovascular y su tolerancia al esfuerzo. Además, se busca fomentar la cooperación, la toma de decisiones en movimiento y la conciencia del ritmo</p>

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Resistencia (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)	
personal de trabajo. Esta actividad puede servir como parte principal de una sesión orientada al desarrollo de la condición física general.	
EJERCICIOS	
Carrera continua en pareja Los alumnos corren en parejas durante un tiempo determinado entre 10 y 15 minutos. Deben mantener un ritmo estable que les permita hablar sin fatigarse en exceso. Se puede adaptar la duración según el nivel de cada grupo.	
Atrapa-colas Cada alumno lleva un pañuelo en la cintura. Se corre por el espacio intentando atrapar el mayor número de colas sin perder la propia. Se realizan rondas de dos a tres minutos con varias repeticiones.	
Carrera de relevos prolongada Grupos de cuatro a seis alumnos. Cada alumno corre una distancia media de 30 a 50 metros y da el relevo sin detener el ritmo. La actividad dura entre ocho y diez minutos en total.	
Juego de la cadena Un alumno comienza persiguiendo. Cada vez que atrapa a alguien se une y siguen corriendo juntos. El juego continúa hasta que todos estén unidos. Duración aproximada de ocho a doce minutos.	
La isla Se colocan aros o conos como islas en el espacio. Al sonar una señal, los alumnos deben correr y situarse en una isla libre. Rondas de un minuto con pausas cortas. Se realizan entre ocho y diez repeticiones.	
Persecución por parejas Un alumno es perseguidor y otro perseguido. Durante un minuto debe intentar alcanzarlo. Se cambian los roles en cada ronda. Se pueden hacer entre seis y ocho repeticiones.	
Vuelta al mundo Circuito de conos alrededor del espacio. Los alumnos corren de forma continua durante diez minutos. Cada vuelta uno del grupo realiza un ejercicio complementario como abdominales, burpees o jumping jacks mientras los demás siguen corriendo.	
Carrera de obstáculos sencilla Se crea un circuito con conos, picas, cuerdas y aros. El alumnado debe recorrerlo sin detenerse durante un tiempo determinado. El ritmo debe ser moderado y constante para mantener la resistencia.	
La serpiente Se forman grupos en fila india. El último de la fila debe correr hasta colocarse primero. Se repite de forma continua durante ocho a diez minutos. Favorece el ritmo estable y la cooperación.	
Juego del semáforo Los alumnos corren por el espacio. El profesor da órdenes con colores. Verde es ritmo suave, amarillo es ritmo medio y rojo es sprint corto. Se varían los tiempos para mantener la intensidad y la motivación. Duración total entre diez y doce minutos.	
METODOLOGÍA	
Metodología activa y participativa: el alumnado es protagonista de la actividad.	
Aprendizaje cooperativo: muchos ejercicios requieren coordinación y ritmo grupal.	
Gamificación: los juegos aportan motivación y reducen la sensación de esfuerzo.	
Enseñanza mediante descubrimiento guiado: se fomenta la adaptación al propio ritmo.	
Autonomía progresiva: se anima a que regulen su esfuerzo según sus capacidades.	
Feedback inmediato: se refuerza la implicación y se corrige la técnica cuando es necesario.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	Materiales: conos, petos de colores, cuerdas, cronómetro o reloj, silbato, tarjetas de roles (opcional), espacio amplio (pista, patio o gimnasio). Evaluación:

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Resistencia (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)	
	Lista de cotejo de participación y esfuerzo. Observación directa del mantenimiento de la intensidad durante el juego. Rúbrica de implicación y actitud. Registro personal de pulsaciones antes y después de la actividad (si se quiere trabajar la autorregulación del esfuerzo).
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	
CRITERIOS	
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	
TRAZABILIDAD	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Resistencia (**TIPO DE LA ACTIVIDAD:** Exploración)

ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Fuerza (**TIPO DE LA ACTIVIDAD:** Activación)

El objetivo de esta actividad es desarrollar la fuerza muscular de forma dinámica y lúdica, utilizando el propio peso corporal, materiales sencillos y ejercicios por parejas o grupos. Se pretende mejorar la fuerza general, la resistencia muscular y la coordinación, fomentando al mismo tiempo la cooperación, la superación personal y la correcta ejecución técnica de cada movimiento.

EJERCICIOS

Carrera de empujes por parejas

Los alumnos se colocan enfrentados, con las manos apoyadas en los hombros del compañero. Deben empujarse suavemente para desplazar al otro mientras mantienen el equilibrio y la tensión muscular. Se pueden hacer rondas de 30 segundos a 1 minuto.

Batalla de picas

Cada alumno sujeta una pica horizontalmente. Por parejas, deben intentar desequilibrar al otro sin soltar la pica. Se prioriza la fuerza de brazos y la estabilidad corporal. Rondas de 30 segundos con cambio de pareja.

Carrera de arrastres

Un alumno se sienta sobre una colchoneta y el compañero tira de él sujetando una cuerda o las asas de la colchoneta. Se recorren distancias cortas varias veces. Se trabaja la fuerza de piernas y brazos.

Juegos de tracción

Por parejas, se enfrentan sujetando una cuerda corta. El objetivo es tirar del compañero y hacerlo avanzar unos metros sin soltar la cuerda. Se puede realizar en diferentes posiciones (de pie, sentados, en zancada).

Carrera de carretillas

Por parejas, un alumno camina con las manos mientras el otro le sostiene las piernas a la altura de los tobillos. Se trabaja la fuerza de brazos y core. Se recorren tramos cortos y se alternan los roles.

Empuja el muro

Por parejas, uno adopta una posición estable y el otro empuja contra sus manos o espalda. Se mantiene la presión durante 10 a 15 segundos y se cambia de rol. Se trabaja la fuerza isométrica.

Lanzamiento de balón medicinal

Por parejas o grupos, los alumnos lanzan el balón medicinal hacia delante o por encima de la cabeza. Se busca máxima potencia con técnica adecuada. Variar la distancia y el tipo de lanzamiento.

Circuito de fuerza

Se preparan estaciones con ejercicios como flexiones, sentadillas, fondos de tríceps, planchas y zancadas. Cada estación dura 30 a 45 segundos con 15 segundos de transición. Se hacen 2 o 3 vueltas al circuito.

Carrera de relevos con cargas

Los alumnos realizan relevos transportando objetos como balones medicinales, sacos de arena pequeños o picas con peso. Se trabaja la fuerza de piernas, brazos y zona media.

Juegos de luchas controladas

En parejas, los alumnos intentan que el otro pierda el equilibrio dentro de un espacio reducido sin empujar bruscamente ni usar fuerza excesiva. Se trabaja la fuerza, la coordinación y la estabilidad.

METODOLOGÍA

Metodología activa y participativa: los alumnos realizan todas las tareas de forma directa.

Aprendizaje cooperativo: muchas actividades se realizan por parejas o en pequeños grupos.

Gamificación: el componente lúdico permite trabajar la fuerza sin que la actividad resulte repetitiva.

Descubrimiento guiado: se fomenta la adaptación de la intensidad al propio nivel físico.

Autonomía progresiva: el alumnado aprende a controlar postura y esfuerzo.

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Fuerza (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Activación)	
Feedback inmediato: se corrige la técnica para evitar lesiones y mejorar la ejecución.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	<p>Materiales: colchonetas, picas, conos, cuerdas, aros, balones medicinales, bandas elásticas, petos, música opcional.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Lista de cotejo de participación y ejecución técnica.</p> <p>Observación directa de implicación y control postural.</p> <p>Rúbrica de esfuerzo, actitud y cooperación.</p> <p>Registro de repeticiones o tiempos en determinados ejercicios.</p> <p>Autoevaluación del esfuerzo percibido.</p>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	
CRITERIOS	
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los</p>	

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Fuerza (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Activación)
estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. EFl.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Velocidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)
El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de desplazamiento, de reacción y de ejecución mediante juegos dinámicos, competitivos y cooperativos. Se busca mejorar la capacidad de respuesta rápida ante estímulos, aumentar la frecuencia gestual y la coordinación, y favorecer la motivación y el trabajo en equipo a través de tareas intensas de corta duración.
EJERCICIOS
<p>Salidas a la señal Los alumnos parten desde diferentes posiciones (de pie, sentados, tumbados) y deben correr una distancia corta de 10 a 20 metros al oír una señal sonora o visual. Se trabaja la velocidad de reacción y aceleración.</p> <p>Persecuciones por parejas Un alumno persigue al otro en un tramo corto. El perseguido sale con una ligera ventaja y el perseguidor debe alcanzarlo en pocos segundos. Se alternan roles tras cada ronda.</p> <p>Carreras de relevos explosivos Grupos de 4 o 5 alumnos realizan carreras cortas de 20 a 30 metros dando relevos rápidos. Se busca máxima velocidad en cada relevo y coordinación en los cambios.</p> <p>Salida en espejo Por parejas, uno marca movimientos cortos y cambios de dirección, y el otro debe imitarlos lo más rápido posible. Se trabaja velocidad de reacción, agilidad y coordinación.</p> <p>Atrapa-colas rápido Cada alumno lleva un pañuelo en la cintura. En rondas cortas de 30 segundos deben intentar atrapar el mayor número de colas posible. Se fomenta la velocidad máxima y la toma rápida de decisiones.</p> <p>Juego del semáforo rápido El alumnado corre por el espacio. A la orden verde acelera, amarilla mantiene un ritmo medio y roja frena en seco. Se trabaja la capacidad de reacción y aceleración.</p> <p>Sprint con cambios de dirección Se delimitan conos formando una $\text{¿}Y\text{¿}$ o $\text{¿}Z\text{¿}$. Los alumnos salen en sprint y deben reaccionar ante una señal que indica hacia qué dirección continuar. Se trabaja la velocidad de reacción y agilidad.</p> <p>Salidas por colores o números El alumnado espera en posición inicial. El docente muestra un color o número que indica hacia qué cono deben correr. Se trabaja la atención, velocidad de reacción y toma de decisiones.</p> <p>Carreras de velocidad con obstáculos bajos Circuito de conos, picas o aros dispuestos a baja altura. Los alumnos realizan sprints cortos esquivando o saltando obstáculos ligeros. Se fomenta la coordinación y la rapidez.</p> <p>Juegos de persecución grupal Un grupo pequeño persigue a otro en un espacio delimitado durante intervalos de 20 a 30 segundos. Alta intensidad y cambios de ritmo constantes. Ideal para trabajar velocidad en situaciones reales de juego.</p>
METODOLOGIA
<p>Metodología activa y participativa: todo el alumnado participa de forma directa y dinámica.</p> <p>Gamificación: se utilizan juegos y desafíos cortos para motivar el trabajo de alta intensidad.</p>

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Velocidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)	
Enseñanza mediante descubrimiento guiado: el alumnado responde a estímulos variables y toma decisiones rápidas.	
Aprendizaje cooperativo y competitivo: algunas actividades requieren colaboración, otras fomentan la sana competencia.	
Autonomía progresiva: el alumnado aprende a controlar sus salidas y a mejorar su tiempo de reacción.	
Feedback inmediato: se corrigen errores técnicos y se refuerza la ejecución rápida y eficiente.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	Materiales: conos, petos, pañuelos, aros, silbato, cronómetro, picas, cuerdas, balones ligeros, música opcional. Evaluación: Lista de cotejo de participación y ejecución. Observación directa de la rapidez de reacción y desplazamiento. Rúbrica de actitud, implicación y técnica. Registro de tiempos en algunos ejercicios para valorar progresión. Autoevaluación del esfuerzo percibido.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
EFI.4.1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. EFI.4.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. EFI.4.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. EFI.4.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	
CRITERIOS	
EFI.4.1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos. EFI.4.1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso. EFI.4.1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. EFI.4.2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. EFI.4.2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. EFI.4.3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Velocidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)
<p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Flexibilidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)
<p>El objetivo de esta actividad es desarrollar y mejorar la flexibilidad a través de juegos y dinámicas activas que eviten la monotonía de los estiramientos tradicionales. Se busca aumentar el rango articular de forma segura y progresiva, fomentar la conciencia corporal, la postura correcta y la relajación muscular. Estas actividades se realizan de forma controlada, con especial atención a la técnica y la respiración.</p>
EJERCICIOS
<p>Estatuas flexibles Los alumnos se mueven libremente por el espacio y, al escuchar una señal, adoptan una postura corporal que implique estiramiento de alguna parte del cuerpo. Se mantiene la posición durante unos segundos, cuidando la técnica y la respiración.</p> <p>Atrapa con estiramiento Los alumnos juegan a pilla-pilla. Cuando alguien es atrapado, debe adoptar una posición de estiramiento y mantenerse quieto. Para liberarlo, otro compañero debe imitar y mantener la misma postura durante unos segundos.</p> <p>Circuito de movilidad articular Se distribuyen estaciones con ejercicios de movilidad para tobillos, rodillas, caderas, hombros y columna. Cada estación dura 30 a 45 segundos, priorizando movimientos amplios y controlados.</p> <p>El espejo elástico Por parejas, un alumno realiza un estiramiento y el otro lo imita como si fuera un espejo. Se pueden realizar estiramientos de tren superior, inferior o globales.</p> <p>Aros flexibles Se colocan aros en el suelo. Los alumnos deben pasar por ellos adoptando diferentes posturas (encogido, estirado, lateral). Se trabaja la movilidad de caderas, columna y hombros.</p> <p>Estiramientos en cadena Por grupos de 4 a 6 alumnos, forman una cadena y deben realizar una secuencia de estiramientos enlazados, de modo que cada uno se adapte a la posición del siguiente. Se fomenta la coordinación y el control corporal.</p> <p>Pasillo de flexibilidad Dos filas de alumnos enfrentadas. Cada alumno de una fila realiza un estiramiento diferente mientras los otros pasan por el pasillo realizando también movimientos amplios. Se cambia cada minuto.</p> <p>Estiramiento con bandas elásticas Se utilizan bandas para aumentar el rango articular de forma controlada. Los alumnos realizan estiramientos de piernas, brazos o espalda, manteniendo cada posición entre 15 y 30 segundos.</p> <p>El reto del equilibrio Los alumnos deben mantener posiciones de estiramiento en equilibrio (por ejemplo, estirando cuádriceps de pie o brazos en cruz). Se trabaja flexibilidad, equilibrio y control postural.</p> <p>Secuencia final guiada</p>

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Flexibilidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)	
El profesor guía una rutina de estiramientos globales al ritmo de música suave. Se incluyen estiramientos de tren inferior, superior y columna vertebral. Se enfatiza la respiración profunda y la relajación.	
METODOLOGÍA	
<p>Metodología activa y participativa: el alumnado realiza los estiramientos de forma dinámica y significativa.</p> <p>Aprendizaje cooperativo: varios ejercicios se realizan en parejas o pequeños grupos.</p> <p>Descubrimiento guiado: los alumnos exploran amplitudes y posturas según sus posibilidades.</p> <p>Gamificación: se introducen juegos que hacen más motivante el trabajo de flexibilidad.</p> <p>Autonomía progresiva: cada alumno regula su intensidad de estiramiento.</p> <p>Feedback inmediato: se corrige la técnica y la postura para evitar lesiones y mejorar la eficacia.</p>	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	<p>Materiales: colchonetas, aros, cuerdas, bandas elásticas, conos, música suave o relajante, picas, pañuelos.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Lista de cotejo de participación y ejecución técnica.</p> <p>Observación directa de la amplitud articular y la postura.</p> <p>Rúbrica de implicación, concentración y control corporal.</p> <p>Autoevaluación de sensaciones y percepción de mejora de movilidad.</p>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	
CRITERIOS	
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de Flexibilidad (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)
<p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Pruebas Físicas CFB (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)
<p>Esta actividad tiene como objetivo evaluar y desarrollar la condición física básica del alumnado de 4º ESO mediante la realización de diferentes pruebas físicas estandarizadas. Se pretende valorar de forma objetiva el estado de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia, flexibilidad, fuerza explosiva de tren inferior y superior, así como fomentar hábitos saludables y de autoconocimiento físico.</p> <p>Las pruebas permiten obtener datos cuantitativos y cualitativos del rendimiento físico de cada alumno, teniendo en cuenta su edad y sexo para una valoración más precisa y justa. Además, estas pruebas sirven como punto de partida para establecer objetivos individuales de mejora a lo largo del curso y para trabajar la autorregulación del esfuerzo.</p>
EJERCICIOS
<p>Course Navette</p> <p>Prueba de resistencia aeróbica progresiva que consiste en correr ida y vuelta entre dos líneas separadas por 20 metros, al ritmo de una señal sonora que acelera cada minuto. Se explica y demuestra la prueba al inicio. El alumnado corre en grupos, escuchando las señales y ajustando su ritmo. El test finaliza cuando el alumno no puede llegar dos veces consecutivas a la línea. Se registra el último periodo alcanzado. Se utilizan tablas oficiales para convertir los periodos en VO₂ máximo y valorar según edad y sexo. Esta prueba mide la capacidad cardiovascular y de resistencia aeróbica</p> <p>Flexiones máximas</p> <p>Prueba de fuerza-resistencia del tren superior. El alumno parte de posición de plancha con brazos estirados. Debe realizar el máximo número de flexiones posibles con técnica correcta (brazos flexionan hasta tocar con el pecho el suelo o pica, extensión completa de codos).</p> <p>Se contabilizan solo las repeticiones válidas. No hay tiempo límite, la prueba acaba cuando el alumno no puede continuar. Se registra el número de repeticiones y se compara con las tablas por edad y sexo.</p> <p>Abdominales en 60 segundos</p> <p>Prueba de fuerza-resistencia abdominal. Posición inicial tumbado boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados. Manos cruzadas sobre el pecho.</p> <p>El alumno realiza el mayor número de abdominales posibles en 60 segundos, elevando el tronco hasta tocar los muslos con los codos y regresando sin despegar la zona lumbar.</p>

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Pruebas Físicas CFB (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)	
<p>Un compañero sujeta los pies y cuenta repeticiones válidas. Se registra el resultado y se compara con las tablas correspondientes.</p> <p>Flexión profunda de tronco</p> <p>Prueba de flexibilidad de la cadena posterior.</p> <p>El alumno se sienta en el suelo con las piernas extendidas y pies apoyados en el banco de flexión.</p> <p>Con las manos extendidas, realiza una flexión lenta y controlada hacia delante, manteniendo la posición máxima unos segundos. Se realizan dos intentos y se registra el mejor. Se mide en centímetros sobre la regla del banco.</p> <p>Se compara el resultado con la tabla de valoración por edad y sexo</p> <p>Salto horizontal sin carrera</p> <p>Prueba de fuerza explosiva de tren inferior.</p> <p>El alumno se coloca de pie, con los pies paralelos detrás de la línea de salida. Realiza una flexión de rodillas y un impulso hacia delante con ayuda de los brazos, aterrizando con ambos pies y sin perder el equilibrio. Se mide la distancia alcanzada desde la línea de salida hasta los talones. Se realizan dos intentos y se anota el mejor resultado.</p> <p>La valoración se realiza mediante tablas específicas por edad y sexo.</p> <p>Lanzamiento de balón medicinal</p> <p>Prueba de fuerza explosiva de tren superior.</p> <p>Posición inicial con ambos pies detrás de la línea de lanzamiento.</p> <p>El alumno sujeta el balón medicinal con ambas manos a la altura del pecho y realiza un lanzamiento frontal sin despegar los pies del suelo. Se mide la distancia desde la línea hasta el punto de impacto.</p>	
METODOLOGÍA	
<p>Explicación directa y demostración inicial clara para asegurar la comprensión de cada prueba.</p> <p>Trabajo por estaciones o circuitos, permitiendo dinamizar la clase y evaluar a varios alumnos simultáneamente.</p> <p>Aprendizaje cooperativo: cada alumno asume un rol (ejecuta, cuenta repeticiones, anota resultados), fomentando la responsabilidad compartida.</p> <p>Feedback inmediato: correcciones técnicas durante la ejecución para asegurar la validez de la prueba.</p> <p>Autonomía progresiva: el alumnado aprende a conocer su cuerpo y regular su esfuerzo, mejorando su rendimiento personal.</p> <p>Diferenciación: valoración adaptada mediante tablas específicas según edad y sexo, garantizando equidad y objetividad en la evaluación.</p> <p>Registro individualizado: permite analizar la progresión y establecer metas personales de mejora a lo largo del curso.</p> <p>Clima de respeto, esfuerzo y superación personal, evitando comparaciones competitivas innecesarias.</p>	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	<p>Materiales generales: conos, cintas métricas, cronómetros, silbatos, hojas de registro, bolígrafos, altavoz o reproductor de audio, música para la course navette, picas, colchonetas, balones medicinales de diferentes pesos, bancos de flexión, aros.</p> <p>Espacios: pista exterior, gimnasio cubierto o pabellón, zonas amplias y seguras para realizar las pruebas en grupos reducidos.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Listas de cotejo para verificar la correcta ejecución técnica.</p>

Ref.Doc.: InfProStiApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Pruebas Físicas CFB (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)	
	Registro individual de resultados en cada prueba. Tablas de valoración específicas según edad y sexo. Rúbricas de implicación, actitud y respeto a las normas de seguridad. Autoevaluación de esfuerzo percibido por parte del alumnado. Posibilidad de establecer objetivos individuales de mejora para el trimestre o curso.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	
CRITERIOS	
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Pruebas Físicas CFB (**TIPO DE LA ACTIVIDAD:** Aplicación)

ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Circuitos (**TIPO DE LA ACTIVIDAD:** Aplicación)

El objetivo de esta actividad es mejorar la condición física general del alumnado mediante el trabajo organizado en circuitos de estaciones, en las que se alternan ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y coordinación. Cada circuito se adapta al nivel del alumnado, buscando mantener la intensidad adecuada y fomentar la participación activa, la técnica correcta y la autonomía.

A través de diferentes formatos de circuitos (con material externo, autocargas, resistencia con compañero y combinados) se pretende desarrollar las capacidades físicas básicas de forma dinámica y motivadora, evitando la monotonía y fomentando la cooperación. Los circuitos pueden utilizarse tanto como parte principal de una sesión como en unidades didácticas específicas.

EJERCICIOS

Circuito 1: Circuito con material externo

Estación 1: salto sobre step y bajada controlada.

Estación 2: lanzamiento frontal de balón medicinal y recepción.

Estación 3: carrera de slalom entre conos.

Estación 4: skipping con cuerda.

Estación 5: zancadas con picas sobre hombros.

Estación 6: saltos dentro y fuera de aros.

Estación 7: flexiones con picas bajo el pecho para controlar la profundidad.

Estación 8: abdominales con balón medicinal.

Duración: 30 segundos por estación + 15 segundos de transición. 2 o 3 vueltas completas.

Circuito 2: Circuito con autocargas

Estación 1: flexiones de brazos.

Estación 2: sentadillas completas.

Estación 3: jumping jacks.

Estación 4: plancha frontal.

Estación 5: burpees controlados.

Estación 6: zancadas alternas.

Estación 7: elevaciones de cadera en el suelo.

Estación 8: abdominales cortos.

Duración: 30 segundos por estación + 15 segundos de transición. 2 a 4 vueltas según nivel.

Circuito 3: Circuito con compañero como resistencia

Estación 1: empujes de tren superior (uno resiste, otro empuja con las manos sobre los hombros).

Estación 2: tracción con toalla o cuerda entre dos compañeros.

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Circuitos (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)
<p>Estación 3: arrastre de compañero en colchoneta.</p> <p>Estación 4: carrera en parejas unidas por una goma (uno marca ritmo, otro resiste).</p> <p>Estación 5: carretilla.</p> <p>Estación 6: flexiones enfrentadas (chocar manos en la subida).</p> <p>Estación 7: abdominales por parejas (uno sujeta pies, otro ejecuta).</p> <p>Estación 8: plancha con palmadas alternas entre compañeros.</p> <p>Duración: 30 segundos por estación + 15 segundos de transición. Se alternan roles en cada vuelta.</p> <p>Circuito 4: Circuito mixto o combinado</p> <p>Estación 1: skipping con cuerda (material externo).</p> <p>Estación 2: flexiones (autocarga).</p> <p>Estación 3: lanzamiento de balón medicinal (material externo).</p> <p>Estación 4: zancadas con compañero como resistencia.</p> <p>Estación 5: salto horizontal.</p> <p>Estación 6: burpees.</p> <p>Estación 7: plancha lateral con compañero.</p> <p>Estación 8: carrera corta de ida y vuelta con slalom.</p> <p>Duración: 40 segundos por estación + 20 segundos de transición. 2 vueltas completas.</p> <p>Organización general de la sesión</p> <p>Calentamiento previo de 10 minutos: movilidad articular, activación cardiovascular y ejercicios dinámicos.</p> <p>Explicación y demostración de cada estación antes de comenzar.</p> <p>Trabajo en grupos pequeños para facilitar el control técnico.</p> <p>Intervalos marcados con silbato o música.</p> <p>Pausas controladas entre vueltas.</p> <p>Vuelta a la calma con estiramientos de tren inferior y superior.</p>
METODOLOGÍA
<p>Metodología activa y participativa: el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje físico.</p> <p>Aprendizaje cooperativo: muchos ejercicios implican trabajo en parejas o grupos reducidos.</p> <p>Enseñanza mediante descubrimiento guiado: se fomenta que los alumnos adapten intensidad y ejecución a su nivel.</p> <p>Gamificación: se puede utilizar música, cronometraje o retos grupales para aumentar la motivación.</p> <p>Autonomía progresiva: con el tiempo, los alumnos pueden diseñar estaciones propias.</p> <p>Feedback inmediato: correcciones técnicas para mejorar ejecución y prevenir lesiones.</p>

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Circuitos (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)	
Diferenciación: posibilidad de adaptar intensidad, número de repeticiones o duración según condición física.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
1º Trimestre	<p>Materiales: colchonetas, conos, cuerdas, picas, balones medicinales, aros, gomas elásticas, step, pesas ligeras, cronómetros, silbato, música opcional, petos.</p> <p>Organización: estaciones numeradas o señalizadas, carteles con los ejercicios, cronómetro o intervalos marcados por señal sonora.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Listas de cotejo de ejecución técnica y participación.</p> <p>Rúbrica de implicación y esfuerzo.</p> <p>Registro de repeticiones o tiempo.</p> <p>Observación directa.</p> <p>Autoevaluación con escala de esfuerzo percibido (Borg).</p>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EFI.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	
CRITERIOS	
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la</p>	

Ref.Doc.: InfProStiApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Circuitos (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)
optimización del resultado final, valorando el proceso. EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Reflexión (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Conclusión)
El objetivo de esta actividad es que el alumnado reflexione sobre los resultados obtenidos en las pruebas de condición física básica (resistencia, fuerza-resistencia, flexibilidad y fuerza explosiva), comparándolos con la media de la clase y con los resultados diferenciados por sexo y globales. A través de un documento compartido en Classroom, cada alumno podrá consultar sus datos, compararlos de forma objetiva y realizar una reflexión escrita estructurada sobre sus fortalezas, debilidades y estrategias de mejora. Además, como parte de esta actividad se promueve una investigación sencilla y guiada sobre qué se trabaja físicamente en cada prueba y cómo se puede mejorar ese rendimiento.
EJERCICIOS
Paso 1: Consulta de resultados Cada alumno accede al documento compartido en Classroom. Visualiza sus propios resultados y la media de su clase tanto separada por sexo como global. Compara su rendimiento con las tablas de referencia y con sus compañeros de forma objetiva, sin juicios personales. Paso 2: Análisis individual guiado Cada alumno responde a una guía de reflexión con preguntas como: ¿Qué prueba ha sido tu mejor resultado en relación con la media de clase? ¿En qué prueba crees que puedes mejorar más? ¿Qué factores crees que han influido en tu rendimiento? ¿Qué capacidad física trabaja cada prueba en la que has obtenido mejor y peor resultado? Paso 3: Profundización e investigación básica Los alumnos buscan y completan en la misma plantilla una breve descripción de qué se entrena en cada prueba: Course Navette ¿ resistencia aeróbica. Flexiones máximas ¿ fuerza-resistencia de tren superior. Abdominales en 60 seg ¿ fuerza-resistencia abdominal. Flexión profunda de tronco ¿ flexibilidad de cadena posterior. Salto horizontal ¿ fuerza explosiva de tren inferior. Lanzamiento de balón medicinal ¿ fuerza explosiva de tren superior.

Ref.Doc.: InfProStiApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Reflexión (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Conclusión)	
<p>Deben añadir un ejemplo de ejercicio que puedan realizar para mejorar en cada una.</p> <p>Paso 4: Propuesta personal de mejora</p> <p>Cada alumno plantea objetivos realistas y concretos para mejorar en al menos dos pruebas durante el trimestre.</p> <p>Se establecen estrategias como entrenamiento regular, hábitos saludables, trabajo de fuerza o resistencia, y control de la progresión.</p> <p>Paso 5: Cierre y puesta en común</p> <p>Se realiza una breve puesta en común en clase, compartiendo reflexiones generales y aprendizajes.</p> <p>Se refuerza el enfoque positivo, valorando la mejora personal más que la comparación competitiva.</p>	
METODOLOGÍA	
<p>Aprendizaje activo y reflexivo: el alumno analiza y da sentido a sus propios datos.</p> <p>Aprendizaje cooperativo: se comparte información y se fomenta la reflexión conjunta.</p> <p>Uso de herramientas digitales: Google Classroom permite una comparación clara y estructurada.</p> <p>Investigación guiada: fomenta la autonomía y el pensamiento crítico.</p> <p>Feedback individualizado: el docente orienta la reflexión sin juzgar resultados.</p> <p>Autoevaluación y metacognición: el alumno reconoce sus puntos fuertes y débiles y plantea estrategias de mejora.</p>	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
<p>1º Trimestre</p>	<p>Materiales:</p> <p>Ordenadores, tablets o dispositivos móviles con acceso a Google Classroom.</p> <p>Documento compartido (hoja de cálculo o formulario) con los resultados individuales y colectivos de las pruebas.</p> <p>Guía de reflexión estructurada con preguntas orientadoras.</p> <p>Tablas de referencia por edad y sexo.</p> <p>Evaluación:</p> <p>Plantilla de reflexión individual entregada por Classroom.</p> <p>Rúbrica de profundidad y calidad de la reflexión (identificación de puntos fuertes, débiles, propuestas de mejora, análisis comparativo).</p> <p>Comprobación de la correcta identificación de las capacidades físicas implicadas en cada prueba.</p> <p>Actitud y participación activa en la actividad.</p>
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
<p>EF1.4.1.Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p> <p>EF1.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EF1.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de</p>	

Ref.Doc.: InfProSitApreLomloe_2023

Cód.Centro: 18700529

Fecha de generación: 10/11/2025 16:49:08

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Reflexión (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Conclusión)
<p>habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>
CRITERIOS
<p>EFI.4.1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.</p> <p>EFI.4.1.3.Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.</p> <p>EFI.4.1.6.Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p> <p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>EFI.4.3.1.Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p> <p>EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p>
TRAZABILIDAD
ARCHIVO ADJUNTO

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 4º de E.S.O.

Título: Ritmos y expresión corporal: Body Combat

Temporalización: 2º trimestre

Justificación: Impartir clases de Body Combat, WOD (entrenamiento de intervalos de alta intensidad), ABD (abdominoplastia), GAP (glúteos, abdomen y piernas) y Zumba es clave en educación física porque ofrece una combinación variada de beneficios que incluyen mejora del acondicionamiento cardiovascular, fortalecimiento muscular, desarrollo de la coordinación y flexibilidad, quema de calorías y gestión del estrés. Estas actividades promueven un enfoque holístico del bienestar físico y mental, haciéndolo más dinámico y atractivo para los estudiantes al ofrecer diferentes estilos de ejercicio.

CONCRECIÓN CURRICULAR

Educación Física

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<p>EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>EFI.4.2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>
SABERES BÁSICOS
<p>EFI.4.B.1.Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.4.B.3.Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>EFI.4.C.1.1.Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.4.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.4.C.2.1.Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>EFI.4.C.5.1.Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.4.C.6.1.Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>EFI.4.D.1.1.Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.4.D.1.2.Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>EFI.4.E.2.1.Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>EFI.4.E.3.1.Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.</p>
DESCRIPTORES OPERATIVOS
<p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p>

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 4º de E.S.O.

Título: Acrosport: trabajo en equipo y confianza

Temporalización: 2ª Evaluación

Justificación: El acrosport tiene una serie de características cooperativas e integradoras que lo convierten en un instrumento de gran valía en su aplicación dentro de las clases de Educación física. Esta es una actividad en la que todos y todas son imprescindibles para el desarrollo y consecución exitosa de la tarea. Se evitan actitudes de discriminación y favorece la cooperación y la integración frente al espíritu competitivo del deporte. El acrosport ayuda a aprender y valorar las posibilidades de su cuerpo y el de los/as demás. También, puede ser un vehículo muy original para trabajar hábitos de higiene y de alimentación, a través de montajes escénicos de gimnasia colectiva. Una de las características que definen la práctica del acrosport es la creatividad; excelente instrumento para el desarrollo del rendimiento motor del alumnado mejorando de forma evidente cualidades físicas como la fuerza, flexibilidad o equilibrio.

CONCRECIÓN CURRICULAR

Educación Física

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
<p>EFI.4.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> <p>EFI.4.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>
CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>EFI.4.3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.</p> <p>EFI.4.4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las de otros lugares del mundo.</p> <p>EFI.4.4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>EFI.4.4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>
SABERES BÁSICOS
<p>EFI.4.C.2.1. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>EFI.4.C.5.1. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.4.E.1.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>EFI.4.E.2.1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>EFI.4.E.3.1. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.</p> <p>EFI.4.E.4.1. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p> <p>EFI.4.E.5.1. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p> <p>EFI.4.E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</p> <p>EFI.4.E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
DESCRIPTORES OPERATIVOS

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

PRODUCTO FINAL: MONTAJE FINAL

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Acrosport T (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Exploración)	
Trabajar las diferentes figuras y pirámides siguiendo los niveles y respetando las normas de seguridad.	
EJERCICIOS	
Creación de figuras y pirámides.	
METODOLOGÍA	
Al ser una actividad que entraña algo de complejidad y riesgo en la práctica, al principio, se utilizará una enseñanza instrucción directa ya que el alumnado necesita ser guiado para llegar a la consecución de las figuras. Con el progreso correspondiente (teniendo en cuenta que la mayoría ha trabajado anteriormente el contenido en el centro) pasaremos a una metodología basada en la indagación y búsqueda; pues tendrán que formar una coreografía grupal.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
2ª Evaluación	Altavoz, colchonetas.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	
CRITERIOS	
EFI.4.4.1.Contextualizar la influencia social del deporte social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las de otros lugares del mundo.	
EFI.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.	
TRAZABILIDAD	
Observación directa	
ARCHIVO ADJUNTO	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Acrosport (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)	
Creación de un montaje final siguiendo las medidas e instrucciones previamente señaladas por el profesor.	
EJERCICIOS	
Siguiendo las instrucciones crear un montaje final.	
METODOLOGÍA	
Resolución de problemas.	
TEMPORALIZACIÓN	RECURSOS
2ª Evaluación	Altavoz, colchonetas.
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	
EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	
EFI.4.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	
CRITERIOS	
EFI.4.3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.	

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Acrosport (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Aplicación)
EFI.4.4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.
TRAZABILIDAD
Observación directa
ARCHIVO ADJUNTO

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE