

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

FORMACIÓN FÍSICA I



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales y criterios.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales



a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características del bloque formativo de Formación física se establecen en la *ORDEN EDU/1285/2024, de 26 de noviembre, por la que se establece el currículo de los ciclos formativos de grado básico, correspondiente a la oferta de grado D y nivel 1, del sistema de formación profesional, conducente a la obtención de los títulos de Técnico Básico y Graduado en Educación Secundaria Obligatoria, en la Comunidad de Castilla y León.*

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes. Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas. A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Número de sesiones	Agente evaluador	Observaciones
9.1	Registro anecdótico	2	Heteroevaluación	Las dos primeras sesiones servirán al docente para recabar información sobre hábitos, conductas y desempeños del alumnado de forma general y así poder realizar una planificación más exhaustiva en función de las características del grupo.
9.2	Registro anecdótico	2	Heteroevaluación	
10.1	Guía de observación	2	Heteroevaluación	

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

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

Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

10. 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



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

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.

Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

MAPA DE RELACIONES COMPETENCIALES

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Especifica 9		✓							✓				✓				✓		✓		✓													
Competencia Especifica 10					✓														✓		✓		✓		✓									

MAPA DE RELACIONES CRITERIALES

		CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
		CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	
CE 9	Criterio de Evaluación 9.1									✓							✓			✓		✓													
	Criterio de Evaluación 9.2		✓														✓			✓															
CE 10	Criterio de Evaluación 10.1																			✓		✓													
	Criterio de Evaluación 10.2					✓																				✓									



d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa. Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia.

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula. El alumnado en esta materia deberá irse familiarizando con técnicas variadas como la expositiva, la demostración, la investigación, diálogo, la discusión y debate, el descubrimiento, el estudio dirigido, la representación de roles, la experimentación, la colaboración y cooperación, entre otras. Además, no conviene olvidar que en Educación Física el trabajo en equipo es fundamental para adquirir las competencias clave recogidas en el Perfil de salida de la enseñanza básica.

Para materializar este conjunto de intenciones se pueden emplear numerosos modelos pedagógicos, entre otros: el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud o el basado en la autoconstrucción de materiales. Sin embargo, no se debe olvidar que todos ellos deben establecerse en función de otros aspectos como los contenidos, el profesorado, el alumnado y el contexto en el que se aplican; pero, sobre todo, teniendo claro por qué y para qué se utilizan.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

Agrupamientos:

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o en capacidades, etc.).

Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se han utilizado dos criterios de agrupamiento:

- Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración. La Microenseñanza puede resultar muy motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase. Los Grupos Reducidos son muy apropiados para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.
- Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición, siempre que esté depurada.

Organización de tiempos y espacios:

Buscaremos una optimización en la utilización de los recursos, evitando que estos sean un factor limitante en el desarrollo de nuestra programación, modificaremos las medidas reglamentarias de determinados juegos y deportes, trabajo en circuito o trabajo alterno de grupos cuando el material no sea el suficiente para todos o la tarea requiera una atención especial del profesor, evitando de esta manera las esperas que suponen una desmotivación de nuestros alumnos y una pérdida del tiempo de actividad.

Los recursos y materiales que se pueden utilizar en Educación Física son amplios y variados, y estarán en función de las características individuales donde se desarrolle el proceso de aprendizaje, adquiriendo gran importancia la utilización



de materiales específicos de la disciplina, tradicionales, alternativos, reciclados, contruidos y tecnológicos. Se buscará crear la conciencia de grupo-clase, un ambiente agradable, acogedor, creativo, lúdico, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, relación y disfrute, para lo que se llevarán a cabo diferentes agrupamientos: gran grupo, pequeño grupo, parejas o de forma individual. Se utilizarán diferentes espacios, cubiertos o al aire libre, a fin de dar respuesta a las necesidades de todo el alumnado y en función de la actividad concreta a realizar en cada momento. La distribución de los tiempos de actividad se hará respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual del alumnado, así como el desarrollo competencial del aprendizaje. Al comienzo de la clase se podrían plantear, si fuese necesario, los aspectos teóricos y conceptuales que serán la base para el desarrollo de las tareas y actividades por parte del alumnado que el docente haya planificado, pudiendo dedicar la última parte de la lección a la puesta en común de las conclusiones que se deriven de la tarea realizada en el aula. Por lo general, estructuraremos la sesión de la siguiente manera:

- Momento de encuentro: Las actividades buscan ahora, fundamentalmente, la disposición e implicación del alumno en el proceso de enseñanza- aprendizaje que se desarrolla, el encuentro con el tema y los ingredientes que ayudarán en el proceso de acción-reflexión-acción.
- Momento de construcción del aprendizaje: Se plantearán las actividades de tal modo que sea posible el equilibrio entre las orientaciones pedagógicas del profesorado y las posibilidades de aprendizaje del alumnado. Para construir estos aprendizajes puede ser necesario que la enseñanza-aprendizaje se oriente a la exploración, o a la resolución de un problema, o a la detección de aciertos y errores, o al perfeccionamiento de una habilidad.

A la hora de dar los feed-backs tendremos en cuenta un análisis previo de los errores más comunes de la habilidad que estamos trabajando y nos colocaremos en la posición más adecuada para poder observar correctamente a nuestros alumnos. Sí el error es mayoritario el feed-back será grupal en caso contrario lo haremos individualmente.

En los momentos de exploración crearemos un clima favorable a la experimentación valorando positivamente todo lo creado por nuestros alumnos cuando cumplan los requisitos mínimos.

- Momento de despedida: Buscará cerrar la sesión dejando suficientes “señuelos” como para que en la siguiente lección se pueda establecer el ambiente de aprendizaje lo más rápidamente posible.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: Estructura de la sesión de entrenamiento	Transversal
	SA 2: Test de condición física	Septiembre (2 sesiones) y Junio (2)
	SA 3: Entrenamiento de fuerza-resistencia	Octubre – 6 sesiones
	SA 4: Alimentación saludable	Noviembre – 4 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 5: Deportes de pala y raqueta	Enero/Febrero – 4 sesiones
	SA 6: Postura corporal: Estiramientos, yoga y relajación	Febrero/Marzo – 3 sesiones
	SA 7: Taller de prevención y primeros auxilios	Marzo – 3 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 8: Juegos y deportes alternativos	Abril – 4 sesiones
	SA 9: Hábitos saludables: Congreso sobre la salud	Mayo: 4 sesiones
	SA 10: Actividades en la naturaleza	Junio – 2 sesiones

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Vida activa y saludable	Todo el curso	Disciplinar	Formación física



g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	Fotocopias, infografías, rúbricas de evaluación...	Rúbricas de autoevaluación y coevaluación, fichas e infografías con información relevante...
<i>Digitales e informáticos</i>	Vídeos, artículos de interés, apuntes...	Teams
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	Apps móviles específicas de actividad física, vídeos, artículos de interés...	Pizarra digital, móviles y ordenador.
<i>Manipulativos</i>	Material específico de la asignatura	

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i> (indicar la SA donde se trabaja)
Plan de Lectura	Lectura de artículos sobre alimentación, dopaje, higiene postural o investigación de noticias relacionadas con el ámbito de la actividad física	SA 3, SA 4, SA 6 y SA 7
Plan TIC	Uso del teams como plataforma habitual de entrega de tareas, acceso a apuntes, realización de cuestionarios y comunicación.	Transversal
Plan de Fomento de la Igualdad entre Hombres y Mujeres	Desarrollo de los contenidos fomentando en todo momento agrupaciones mixtas.	Transversal

i) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización</i> (indicar la SA donde se realiza)
Ligas deportivas recreos	Torneos de diversos juegos y deportes (fútbol sala, cimiterio...) en los recreos.	Todo el curso
Visita al CEARD	Conocer instalaciones de alto rendimiento para deportistas de alto nivel.	SA 6
Ruta de senderismo	Recorrido de un pequeño tramo del camino de Santiago.	SA 10
Descenso en piraguas	Actividad de final de curso en el medio acuático	SA 10 y SA 12
Charlas-encuentros con deportistas o entidades	Asistencia a charlas o actividades para profundizar sobre distintos aspectos de la actividad física	Todo el curso
Visita a instalaciones deportivas	Visita a gimnasios o entidades para conocer la oferta de actividad física del entorno	SA 1 y 2



j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
Al alumnado se le presentará la información de diversas formas: oral (explicaciones), visual (demostraciones), combinación de varias	Al alumnado se le dan diversas opciones que expresen sus aprendizajes y productos finales. Por ejemplo, se proponen diversos niveles de dificultad para que cada alumno desarrolle las SA en el nivel que considera adecuado.	Al alumnado se le permitirán diversas formas de implicación atendiendo a sus preferencias, buscando mantener su motivación: trabajo individual, parejas, grupos reducidos... trabajos en un formato u otro, tiempos flexibles...

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Alumnado</i>	<i>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</i>	<i>Observaciones</i>
A	Medidas de Refuerzo Educativo	Aquellos alumnos que presenten mayor dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, serán objeto de un plan de refuerzo utilizando la metodología que más se adecue en ese momento siguiendo las pautas del DUA.
B	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Aquellos alumnos que tengan la materia suspensa del curso anterior pero que hayan promocionado, recuperarán la misma superando las dos primeras evaluaciones. Para ello, pondremos especial énfasis en aquellos criterios de evaluación del curso anterior que no fueron superados para proporcionarles un plan de refuerzo más individualizado.
C	Plan de Recuperación	A aquellos alumnos que repitan curso y tengan la asignatura suspensa se les proporcionará un plan de recuperación individualizado en función de aquellos criterios de evaluación suspensos.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (pág. 9)

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Participación activa del alumnado	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Trabajo y desarrollo de las competencias	Criterios de evaluación (descriptores operativos)	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Contenidos-Temporalización-Metodología	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor

Propuestas de mejora: aquellos apartados de la rúbrica empleada para evaluación la programación didáctica a los que se otorgue una evaluación de Regular o Mal serán objeto de estudio, analizando las causas de esos resultados y proponiendo aspectos concretos de mejora de cara al futuro.



m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales

1) Utilización por parte de los alumnos

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los alumnos se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ No se pueden utilizar los equipos informáticos del Centro para juegos, música, redes sociales o mensajería instantánea, así como vídeos que no tengan relación con las clases.
- ✓ Está prohibido consultar, crear o compartir mensajes, imágenes, vídeos, páginas web o cualquier otro contenido de carácter ilegal o dañino.
- ✓ Se debe proteger la información propia y de los demás, no publicando datos personales en plataformas como el Teams
- ✓ Usar el Teams siguiendo las normas de convivencia y respeto a los demás, controlando la información que se emite y utilizando un lenguaje adecuado
- ✓ Cuando se utilicen recursos como ordenadores o pantallas digitales seguir las normas de uso y de seguridad para conservar un buen estado de los mismos.
- ✓ En la elaboración de trabajos usar la información digital como recurso, no plagiando la información y analizándola de manera crítica.
- ✓ Respetar los formatos y los pasos a seguir en la elaboración y presentación de trabajos o tareas digitales.

2) Utilización por parte de los profesores

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los profesores se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ El profesorado informará al alumnado sobre el uso adecuado de las herramientas o apps usadas, así como del uso de los equipos y dispositivos.
- ✓ Usar los medios y recursos digitales siguiendo las normas para alargar la vida de los mismos e intentando favorecer el ahorro energético
- ✓ Comunicar el estado defectuoso o mal funcionamiento de los recursos informáticos a los encargados del mantenimiento de los mismos.
- ✓ Comunicar de forma clara a los alumnos la información relativa a tareas e información transmitida de forma digital
- ✓ Revisar el uso correcto de los medios y recursos informáticos por los alumnos, así como las publicaciones que se hagan en las aplicaciones utilizadas y controladas por el profesor, como pueden ser los grupos de Teams.
- ✓ Facilitar distintos recursos e información digital a los alumnos.



<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>
9.1. Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma progresivamente autónoma los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, aplicando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4)	25%	L1, L2, L3	CT1 CT2 CT11 CT12 CT15	9.1.1 Ejecuta correctamente un calentamiento general y específico.	3%	Rúbrica	<i>Coevaluación</i>
				9.1.2 Conoce los principios de entrenamiento para planificar y ejecutar circuitos de fuerza.	3%	<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				9.1.3 Ejecuta test de condición física según los protocolos.	3%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Coevaluación</i>
				9.1.4 Asiste a clase, lleva indumentaria adecuada y respeta el material	1%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				9.1.5 Conoce los sistemas corporales para establecer los objetivos del entrenamiento.	3%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				9.1.6 Organiza sus hábitos alimenticios de forma saludable.	3%	<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				9.1.7 Analiza los resultados obtenidos en los de condición física finales en relación con los iniciales.	2%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>
				9.1.8 Conoce la educación postural e incorpora prácticas de estiramiento y relajación.	3%	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				9.1.9 Conoce los protocolos de prevención y primeros auxilios básicos.	3%	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>
9.2 Identificar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género	25%	L3	CT7 CT11 CT12	9.2.1 Identifica y señala comportamientos no adecuados.	12%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>



y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando de forma progresivamente autónoma información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, CD4, CPSAA2).			CT15	9.2.2 Analiza y valora la incidencia de ciertas prácticas y comportamientos en la salud.	12%	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>
10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes actividades motrices, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma progresivamente autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CPSAA1, CPSAA3)	25%	M1, M2, M3, M4	CT7 CT11 CT15	10.1.1 Cooperar de forma activa en la composición grupal, aportando ideas en la creación de pasos	12%	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>
				10.1.2 Colabora en la toma de decisiones grupales, realizando sus aportaciones y respetando las de los otros	12%	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>
10.2 Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con progresiva autonomía y poniendo en práctica 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 e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL5, CC3)	25%	N1, N2, N3, N4	CT7 CT11 CT15	10.2.1 Rechaza cualquier tipo de violencia	8%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>
				10.2.2 Respeta y hace respetar su cuerpo	8%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				10.2.3 Es capaz de comunicar sus sentimientos y emociones	8%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Coevaluación</i>

ANEXO I. CONTENIDOS DE FORMACIÓN FÍSICA I

L. Vida activa y saludable.

L1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

L2. Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.

L3. Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

M. Organización y gestión de la actividad física.

M1. 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.

M2. Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

M3. Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

M4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

N1. Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

N2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

N3. Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.

N4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).



ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.