

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

***PROGRAMACIÓN
DIDÁCTICA***



IES SANTA CLARA

CURSO 2021-2022

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Sentido y finalidad de la asignatura	5
1.2. Marco legal	6
2. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	7
3. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS	8
4. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	11
5. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DE CADA CURSO	13
1º ESO	14
2º ESO	19
3º ESO	24
4º ESO	28
1º Bachillerato.....	32
5.1. Distribución temporal de los contenidos.....	36
5.2. Distribución general de los contenidos	37
6. MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS.....	42
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	44
7.1. Recursos Materiales.....	45
7.2. Recursos bibliográficos	45



8. EVALUACIÓN	46
8.1. Procedimientos de evaluación	46
8.2. Instrumentos de evaluación	47
8.3. Criterios de calificación	49
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	50
9.1. Pendientes de otros cursos	51
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	52
10.1 La atención a la diversidad	52
11. ELEMENTOS TRANSVERSALES	54
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	55
13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE	57
13.1 Indicadores de logro	60
14. ATENCIÓN NO PRESENCIAL AL ALUMNADO QUE NO PUEDE ACUDIR AL CENTRO POR MOTIVOS RELACIONADOS CON LA COVID-19.	62
15. INFORMACIÓN PARA EL ALUMNO/A Y LAS FAMILIAS	63
ANEXO – INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS	64



1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física, después de un largo camino no exento de obstáculos, es actualmente un elemento esencial en la formación integral de nuestros alumnos/as. Este hecho se pone de manifiesto en el currículo de Secundaria, donde es una asignatura obligatoria en los cuatro cursos de la E.S.O. y en el primer curso de Bachillerato, contribuyendo a la educación psíquica, afectiva y social, en colaboración con las demás áreas de conocimiento, y en el ámbito físico de manera casi exclusiva.

Hoy día ya no es necesario explicar la importancia de la Educación Física, la sociedad ha aceptado su valor como actividad formativa, que permite relacionarse con los demás, adquirir hábitos saludables de vida, expresarse con el cuerpo, mejorar la condición motriz, etc. Además, diferentes problemas que recientemente han aparecido en nuestra sociedad, se les intenta combatir desde la etapa escolar, implicando a la Educación Física en la prevención de enfermedades propias de hábitos sedentarios, trastornos alimenticios (incluyendo en el currículo contenidos de alimentación saludable), patologías de la actitud postural, etc. Asimismo, nuestra área se enriquece con la aparición constante de nuevos modos de actividad, que se convierten en nuevos retos en los campos del ocio, del ejercicio y del deporte.

Se pretende así responder a los requerimientos de una sociedad moderna, presente y también futura. Por ello, nuestra área introduce paulatinamente innovaciones esenciales desde el punto de vista didáctico, relacionadas con los métodos, la organización de los contenidos, la evaluación y los propios contenidos (cada vez más actuales, variados y de enorme atractivo para el alumnado). Todo ello diseñado con objeto de que las habilidades adquiridas por los alumnos sean verdaderamente significativas, útiles y funcionales, y que realmente contribuyan a la construcción de su personalidad, conocimientos y experiencias.

El aprendizaje constructivo y significativo basado en las experiencias previas, es un fundamento de la didáctica de la Educación Física. Procurar la actividad



intensa, la participación de los alumnos en su propia enseñanza, la autonomía como fin del aprendizaje, la comprensión, el equilibrio afectivo, etc., son algunas de las cuestiones abordadas desde hace tiempo por nuestra área, y presentes en esta programación didáctica.

Muchas dificultades no son nuevas y conviven con nosotros desde siempre: falta de espacios apropiados o, simplemente, espacios; pobreza de material; escasos recursos... Otras tantas vienen dadas por la incorporación de los nuevos contenidos e, incluso, la aplicación de la atención a la diversidad, la integración de alumnos procedentes de diferentes culturas y religiones, la evolución social, los problemas de convivencia en las aulas, que han aumentado la heterogeneidad de las clases, todos los cuales condicionan nuestra actuación docente.

1.1. Sentido y Finalidad de la asignatura

Por todo ello, el trabajo dentro de nuestra asignatura debe ir encaminado a que el alumno/a, cada vez mejor preparado desde el punto de vista motriz, demande de nosotros una Educación Física que le aporte distintas experiencias y aprendizajes, que le prepare para una sociedad del ocio, que le posibiliten en el futuro la elección de las actividades físicas que más le agraden, así como salud, calidad de vida y todos aquellos beneficios que procura el ejercicio físico. Se pretende así que el alumno/a no acuda a la clase de Educación Física solo "a *pasarlo bien*", aunque también esto sea importante, sino a aprender unos contenidos que les resulten útiles en el día a día y si es posible les acompañen durante toda su vida.



1.2. Marco Legal

Los niveles de concreción curricular para la consecución de esta programación son:

- **Constitución española 1978 (artículo 27).**
- **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE). Modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**
- **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.**
- **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.**
- **Decreto 38/2015, de 22 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria**
- **Orden ECD/18/2016, de 9 de marzo, por la que se establecen las condiciones para la evaluación, promoción y obtención del título en Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.**
- **Proyecto Educativo de Centro.**
- **Proyecto Curricular.**

Además, se tendrán en cuenta tanto el **Decreto 98/2005, de 18 de agosto, de ordenación de la Atención a la diversidad del centro**, así como los diversos decretos, planes o documentos que rigen los planes de actuación que desarrollará durante el próximo curso nuestro centro y que se tratarán más adelante (**Plan para el fomento de la Comunicación lingüística, Plan TIC, Plan de Interculturalidad, Plan de Sostenibilidad, etc.**).

También tendremos en cuenta toda la legislación sobre normas COVID proporcionada por la Consejería de Educación y los organismos estatales para este curso.



2. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

A) Composición del departamento.

D. Borja Vázquez Dosal

D. Francisco Santos Caballero

Dña. Elena Martínez Benavides

B) Jefatura de departamento

D. Borja Vázquez Dosal

C) Calendario de reuniones

Se establece una reunión semanal a lo largo del curso académico (martes a 5ª hora), levantando acta de la reunión al menos una vez al mes.

D) Distribución de grupos.

Francisco Santos Caballero	1º ESO 3º ESO 4º ESO
Elena Martínez Benavides	2º ESO 4º ESO 1º BACHILLERATO 1º BACH. INTERNACIONAL
Borja Vázquez Dosal	1º BACHILLERATO II BLOQUE BACH. NOCTURNO



3. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS.

La principal competencia que la materia de Educación Física, ha de perseguir, será la de intentar educar las capacidades motrices de los alumnos/as. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La educación basada en competencias permite definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para conseguir un desarrollo personal satisfactorio; el ejercicio de la ciudadanía activa; y la capacidad de adaptación permanente a lo largo de la vida. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, sin embargo, la diversidad de contenidos, situaciones y contextos de aprendizaje, provoca que también se contribuya a la adquisición competencias clave, tal y como a continuación se expone.

1. COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA. Son diversas las situaciones en las que se favorece: las constantes interacciones que se producen en la práctica de actividad física y las vías de comunicación que en ellas se establecen; el desarrollo del lenguaje corporal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal; y las pautas para la exposición oral de trabajos.

2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA. Se contribuye a su mejora con la realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad, balance energético...), la elaboración de gráficos para la valoración de las capacidades físicas básicas, la deducción lógica para la resolución de problemas, la utilización de diferentes magnitudes y medidas para cuantificar distintos contenidos, la estructuración



espacio-temporal en algunas acciones... Por otro lado, el conocimiento de lo corporal y su relación con el movimiento es un saber fundamental e imprescindible. Sistemas orgánicos, adaptaciones que se producen, alimentación, postura..., son algunos de los contenidos que para su análisis precisan de ciencias como la Anatomía, la Física, la Biología y las Tecnológicas, entre otras. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo hacia ciencias relacionadas con la utilización responsable del entorno y con actitudes de respeto, conservación e impronta de una huella ecológica.

3. COMPETENCIA DIGITAL. Ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...) o compartir dicha información. Además, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la actividad física posibilita la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades. Sin olvidar, la utilización de plataformas web como soporte o ayuda del proceso de enseñanza-aprendizaje.

4. APRENDER A APRENDER. A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz. Se generan las condiciones adecuadas para, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, alcanzar progresivamente mayores niveles de eficacia y autonomía en el aprendizaje. De esta forma, los alumnos llegarán a ser capaces de gestionar su propia práctica física y afrontar nuevos retos de aprendizaje.

5. COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS. Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana. El hecho de incluir un bloque de Elementos Comunes a la Actividad Física donde se refuerzan actitudes, valores y la gestión emocional, implica el compromiso con el desarrollo de estos aspectos tan importantes para la convivencia.



6. SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR. La elaboración de proyectos personales relacionados con la actividad física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en Educación Física. El alumno precisa de todos sus recursos personales para asumir responsabilidades, tomar decisiones, perseverar y superar dificultades; para dar respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes tomas de decisiones para la aplicación de los recursos oportunos en función de los condicionantes en la práctica.

7. CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES. Existen dos manifestaciones de la motricidad vinculadas con esta competencia: por un lado, las expresiones deportivas y lúdicas como prácticas ligadas al patrimonio cultural y folclórico de los pueblos y, por otro, las actividades físicas rítmico-expresivas. Ambas concepciones del cuerpo y su movimiento, permiten experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.



4. ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

En la Comunidad autónoma de Cantabria la distribución de los contenidos de Educación Física se realiza en los siguientes bloques:

1.- Condición Física,

2.- Salud y Hábitos de Vida,

3.-Juegos y Deportes,

4.- Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural,

5.- Actividades Físicas Artístico-Expresivas

6.- Elementos Comunes a la Actividad Física.

El **bloque de Condición Física** se centra en aspectos relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas y sus efectos en el organismo, en un contexto necesariamente saludable, con papel protagonista de la fuerza y resistencia, sin menoscabo de la velocidad y flexibilidad. Empezando con un acondicionamiento físico general principalmente recreativo, pasando por la práctica de métodos y ejercicios diferentes, y buscando el diseño y puesta en práctica de planes autónomos en el final de la etapa educativa. Será importante concienciar en todo momento sobre el papel crucial de la actitud y el esfuerzo para la superación de retos o mejoras físicas.

El **bloque de Salud y Hábitos de Vida** recoge contenidos como la alimentación, conductas nocivas, primeros auxilios, dominio corporal y control postural... Tiene tratamiento específico para facilitar la manejabilidad del currículo y por su vital importancia, pero es indisoluble del resto de bloques por impregnarlos profundamente. Antes de avanzar hacia la comprensión y



adquisición de conductas, es prioritaria la toma de conciencia de su relevancia, siendo el objetivo final el logro de la autogestión.

El **bloque de Juegos y Deportes** tiene gran valor educativo por ser elemento generador de relaciones y valores sociales, y por erigirse en modelo de conductas activas que pueden ser imitadas dado el gran protagonismo social de la actividad deportiva. Esta última, en el contexto educativo, precisa un carácter abierto y no discriminatorio, pero sin renunciar a la adquisición de la competencia motriz necesaria para crear un hábito. Recoge diferentes juegos y actividades cooperativas; distintas modalidades de deportes individual, adversario y colectivo, integrando en ellos a los alternativos. Los juegos y deportes autóctonos emergen con espacio propio por su función transmisora del origen y valores de nuestra cultura, y porque ese rol que han desempeñado tradicionalmente en la ocupación activa del tiempo libre, sirve para crear puentes de unión entre las diferentes generaciones de la sociedad actual. Las opciones son diversas: pala cántabra, aluce, remo, diferentes modalidades de bolos, juegos pasiegos...

El **bloque de Actividades Físicas en el Medio Natural** busca conectar al alumno con las enormes posibilidades de práctica que brinda la riqueza de ecosistemas de la región. Se persigue llegar a interactuar con todos los medios a lo largo de la etapa educativa (agua, nieve, montaña), y formar en el disfrute y la conservación de un medio ambiente saludable, que es un deber y derecho de las generaciones presentes y futuras. Son actividades con mucho poder de adherencia debido a la carga emocional que les confiere ser practicadas al aire libre y su cierto componente de riesgo. El alumno debe aprender a gestionar esas emociones, siendo prioritario en sus actuaciones reflexionar sobre las consecuencias en la seguridad individual y colectiva.

El **bloque de Actividades Físicas Artístico-Expresivas** incluye contenidos relacionados con las diferentes formas de expresar y comunicar con el cuerpo y/o el movimiento: corporal, oral, danzada y musical. En los inicios, el objetivo es incidir en la experimentación y espontaneidad para facilitar la desinhibición y la confianza, posteriormente, en proponer situaciones que



estimulen la creatividad y, finalmente, por medio del diseño de coreografías, desarrollar la autonomía y la capacidad de resolución de problemas a través de colaboraciones fundamentadas en el establecimiento de interdependencias positivas. Por tanto, es un bloque muy propicio para la actividad cooperativa, aunque ésta debe aparecer en todos ellos.

El bloque de ***Elementos Comunes a la Actividad Física*** agrupa a todos aquellos aspectos con presencia paralela y permanente en el tratamiento del resto de bloques de contenido. Son elementos relacionados con las actitudes y valores, el desarrollo emocional y social, el calentamiento y la vuelta a la calma, la organización y promoción de la actividad física y la aplicación útil y razonable de las nuevas tecnologías en la materia. La secuencia general de su tratamiento será concienciar, responsabilizarse y aplicar pautas de acción.

5. RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS A LO LARGO DE CADA CURSO.

El actual **Decreto 38/2015**, que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria marca la relación existente entre los distintos apartados en cada uno de los cursos.



1º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Desarrollo global de las capacidades físicas, prioritariamente con un enfoque recreativo.</p> <p>- Importancia de la condición física en la salud.</p>	<p>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se debe valorar la relación existente entre la condición física y la calidad de vida.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
		<p>1.2. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>- Ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico.</p>	<p>2. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ajustar la intensidad del esfuerzo con la intención de mantener un ritmo aeróbico y controlando sus pulsaciones.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca.</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Valoración de la importancia para la salud de unos hábitos de actividad física.</p> <p>- Posturas correctas y control corporal en la prevención de lesiones.</p> <p>- Pautas básicas de una alimentación saludable. El desayuno y la hidratación.</p> <p>- Efectos en la salud de los productos industriales de consumo habitual en escolares.</p> <p>- Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p>	<p>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables en torno a la actividad física, alimentación e higiene postural y corporal.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente a la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>3.1. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física y sus efectos con la mejora de la calidad de vida.</p>
		<p>3.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>
		<p>3.3. Asocia el desayuno y la hidratación como rutinas saludables en contraposición del consumo de alimentos de origen industrial.</p>
		<p>3.4. Aplica unos hábitos de higiene corporal ante la realización de actividad física.</p>

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario, • Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria <p>Atendiendo a las orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- El deporte como fenómeno social y cultural.</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para entender fenómenos sociales y culturales de actualidad.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de analizar el deporte como fenómeno social, con el fin de detectar y razonar comportamientos y conductas que surgen hoy en día.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, acorde al contexto de ubicación del centro educativo.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>7.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de detectar los riesgos que están implícitos en las actividades en el medio natural, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo.</p> <p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.</p>
	<p>- Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades.</p>	

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Aceptación y respeto de los usos adecuados para la conservación del medio urbano y natural.</p>	<p>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de utilización responsable del entorno.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar el respeto y uso que los alumnos tienen del entorno en la realización de actividades físico deportivas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar de uso y disfrute común.</p>



Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de posturas, gestos, movimientos o ritmos en la realización de actividades físicas expresivas - Realización de improvisaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación espontánea. - Disposición favorable a la desinhibición en las actividades físicas artístico-expresivas. 	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se pretende alcanzar un nivel de ejecución básico a la hora de integrar elementos rítmicos y expresivos, de manera espontánea o en producciones sencillas.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	10.1 Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.
		10.2 Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Actividades orientadas a favorecer la integración en el grupo. - Respeto y aceptación de las normas intrínsecas de las actividades y deportes, así como las establecidas por el profesor y el grupo. - Aceptación y disposición de mejora del nivel de ejecución. 	<p>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la aceptación de normas y niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
		11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento general. Efectos, juegos y ejercicios apropiados. - Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física. 	<p>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio el alumno demostrará que puede desarrollar de forma correcta calentamientos y ejercicios de baja intensidad, en los momentos iniciales y finales de la sesión, respectivamente.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	12.1. Realiza habitualmente calentamientos y fases finales de sesión, ocasionalmente de forma autónoma.



Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.	<p>13. Participar activamente en proyectos de actividad física y salud.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

2º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo global de la condición física. - Fortalecimiento básico de la musculatura central. - La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas . - Mitos y falsas creencias de-la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida. 	<p>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se valorará la participación activa en la mejora de dichas capacidades y el análisis de una correcta aplicación de la actividad física propuesta.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>
		<p>1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas. - Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios. 	<p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>Este criterio trata de detectar si el alumno es capaz de discriminar las capacidades física que intervienen en diferentes ejercicios, prestando especial atención en las relacionadas con la salud.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el curso.</p>
		<p>2.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física</p> <p>2.3. Identifica las capacidades físicas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones. - Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida. - Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas. - Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal. 	<p>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>
		<p>3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales.</p>
		<p>3.3. Relaciona los diferentes alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada.</p>
		<p>3.4. Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal.</p>



Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Iniciación en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario. a) Diferentes a las realizadas en el curso anterior. b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.	4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 4.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
	5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.	5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.	6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para estimular actitudes y valores positivos. Con este criterio se pretende comprobar que el alumno valora el deporte como un apoyo para desarrollar conductas que ayudan a enfrentarse a problemas que emergen en la sociedad. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.	6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones, medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>
		<p>7.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
<p>- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.</p>	<p>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de vincular los riesgos inherentes a las actividades en el entorno próximo con normas de seguridad, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad.</p>
		<p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas</p>	<p>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas de ocio activo.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar si el alumno aprecia el medio natural como un espacio para el disfrute activo de su tiempo de ocio, manteniendo conductas de respeto y cuidado del entorno.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad. destacando su valor expresivo.</p> <p>- Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación.</p>	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar la puesta en práctica de movimientos, usando técnicas corporales, atendiendo a las variables espacio, tiempo e intensidad, así como otras de forma improvisada, en grupo.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
		10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
		10.3. Colabora en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
		10.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados.</p> <p>- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>- Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.</p>	<p>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la tolerancia, la colaboración y la aceptación de niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
		11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
		11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza
-El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.	<p>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar la puesta en práctica de calentamientos, atendiendo a los elementos principales, de forma autónoma por parte del alumno.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	12.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.	<p>13. Participar activamente en la promoción de proyectos de actividad física y salud.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

3ºESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Profundización en el desarrollo específico de la condición física. - Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza. - Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. 	<p>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor desarrollo de la condición física, a través de la práctica de diferentes métodos, así como su implicación en el proceso y el grado de alcance en relación a su edad.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
		1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
		1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
<ul style="list-style-type: none"> - Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano - Pruebas de valoración cualitativa y cuantitativa de la condición física. 	<p>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar si el alumno es capaz de relacionar la actividad física con los cambios fisiológicos que produce en el organismo, así como la puesta en práctica de pruebas de valoración de la condición física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	2.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud.
		2.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud.
		2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva. - Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros. - Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas. - Profundización en la importancia de la adopción de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico. - Iniciación en la práctica de métodos de relajación. - Los primeros auxilios. Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia. 	<p>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, hábitos nocivos, alimentación, formas de aliviar tensiones y primeros auxilios.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
		3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y comprende las diferencias existentes entre compañeros.
		3.3. Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.
		3.4. Analiza la ingesta y el gasto calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.
		3.5. Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.
		3.6. Describe los protocolos a seguir para la atención del accidentado y activa los servicios de emergencia y de protección del entorno, si fueran necesarios.

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>Profundización en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario, • Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria, diferentes a los del primer curso <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar que el alumno es capaz de dominar patrones técnicos básicos y ejecutar otros más complejos, de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial, e implicándose en el proceso de evaluación.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>4.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos técnico-tácticos en las fases de ataque-defensa y tomar decisiones en situaciones de juego variadas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>5.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>5.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>5.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>El deporte como eje vertebrador del ocio activo de la sociedad.</p>	<p>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce las posibilidades que ofrecen las actividades físico deportivas como opción de tiempo libre, así como la capacidad para analizar críticamente su uso.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>6.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>6.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>6.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido las técnicas específicas de las actividades físicas en el medio natural practicadas, interiorizando los elementos básicos de evaluación de su propia ejecución.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>7.1. Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>7.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>7.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>- Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.</p>	<p>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan.</p> <p>Con este criterio se pretende detectar si el alumno es capaz de analizar y tener en cuenta las numerosas variables que afectan a la seguridad de una actividad física en el medio natural y las relaciona con la adopción de medidas preventivas.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas</p>	<p>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas utilización responsable del entorno.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar si el alumno es capaz de realizar actividad física en el medio natural con bajo impacto medio ambiental.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumno de diseñar, elaborar y poner en práctica una coreografía colectiva musical, combinando las variables espacio, tiempo e intensidad, así como su implicación en el proceso.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>10.3. Colabora en el diseño y la realización de una composición coreográfica, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Asunción de la responsabilidad individual y relativización de la trascendencia en los resultados obtenidos.	<p>11. Reconocer en las actividades físico-deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas.</p> <p>Este criterio trata de valorar el grado de aceptación, por parte del alumno, tanto de su papel como del resultado en las actividades físico-deportivas.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>11.3. Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen.</p>
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de forma autónoma, previo análisis de la actividad física que se realiza.	<p>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para elaborar y poner en práctica calentamientos específicos.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>12.1. Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
- Aportaciones en la organización y desarrollo de actividades o proyectos relacionados con la actividad física o la salud.	<p>13. Participar en la organización y desarrollo de proyectos de actividad física y salud en el centro educativo.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar la implicación del alumno en proyectos y actividades relacionados con la materia.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.</p> <p>13.2. Realiza aportaciones personales en proyectos o actividades específicas, relacionadas con la materia.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's tanto como recurso de búsqueda de información, como para la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>14.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

4º ESO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la condición física. - Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas. - Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o fuerza. - Profundización en los efectos de la práctica de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano. 	<p>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor grado de competencia en el desarrollo de la condición física, a través de la aplicación de fundamentos teóricos, que lo dotan de cierta independencia para una correcta práctica de la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar la condición física y calidad de vida.</p> <p>1.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>1.4. Valora su condición física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p>

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud. - Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural. - Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal. - Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación. - Alimentación y actividad física. Pautas y recomendaciones. - Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de actividad física y salud como modelo activo de vida. - Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físico-deportiva. - Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas elementales. - La RCP básica como protocolo de actuación. 	<p>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primeros auxilios.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza los hábitos que condicionan la salud y aplica cambios que mejoren su calidad de vida, principalmente los asociados al cuerpo y la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas o el tipo de alimentación con sus efectos en la salud.</p> <p>2.2. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>2.3. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>2.4. Reflexiona sobre la relación existente entre los problemas alimenticios y la aceptación del cuerpo en la adolescencia.</p> <p>2.5. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.6. Mantiene una actitud crítica ante las nuevas tendencias de ocio activo vinculadas a la salud.</p> <p>2.7. Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>2.8. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas.</p>

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una modalidad deportiva individual. • Dos modalidades deportivas colectivas. • Una modalidad deportiva de adversario, de los iniciados en cursos anteriores. • Dos deportes autóctonos de Cantabria, de los tratados en los cursos anteriores. <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar que el alumno es capaz de dominar patrones técnicos básicos y ejecutar otros más complejos, de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial, e implicándose en el proceso de evaluación.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>3.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características</p> <p>3.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados durante la práctica deportiva</p> <p>3.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>3.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos técnico-tácticos, así como elegir correctamente estrategias y soluciones para afrontar las diferentes situaciones de juego.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>4.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>4.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>4.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>4.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores.</p>	<p>5. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte.</p> <p>3º) Competencia digital. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>5.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.</p>

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido las técnicas específicas de las actividades físicas en el medio natural practicadas, interiorizando los elementos básicos de evaluación de su propia ejecución.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	6.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.
		6.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio. 6.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
<p>- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.</p> <p>- Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.</p>	<p>7. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</p> <p>Con este criterio se pretende conocer si el alumno atiende a las variables organizativas de una actividad en el medio natural, teniendo como eje principal la seguridad en su ejecución.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	7.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
		7.2. Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.</p>	<p>8. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar si el alumno reconoce el medio natural como un espacio que debe respetar y cuidar, y promocionar el desarrollo de actividades físicas que mejoren su calidad de vida.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>8.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>8.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>8.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Realización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.</p>	<p>9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p> <p>Con este criterio se trata de evaluar la capacidad del alumno para elaborar y participar en un montaje artístico expresivo, seleccionando las técnicas adecuadas, así como su implicación en el proceso</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>9.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto</p> <p>9.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>9.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo.</p> <p>- Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades.</p>	<p>10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p> <p>Con este criterio se trata de valorar tanto la implicación del alumno hacia el trabajo en grupo como a la ayuda y cooperación con los demás.</p> <p>4*) Aprender a aprender. 5*) Competencias sociales y cívicas. 6*) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	10.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
		10.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.
<p>- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico.</p> <p>- Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular.</p>	<p>11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para, elaborar calentamientos en diferentes circunstancias, así como aplicar diferentes técnicas en la fase final de la sesión.</p> <p>2*) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4*) Aprender a aprender. 6*) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	11.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
		11.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
		11.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Participación en la planificación y realización de actividades físico-deportivas o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).</p>	<p>12. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar si el alumno cumple el rol asignado de forma coordinada en la organización y puesta en práctica de proyectos y actividades relacionados con la materia.</p> <p>1*) Comunicación lingüística. 5*) Competencias sociales y cívicas. 6*) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	12.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
		12.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
<p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>13. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p> <p>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's tanto como recurso de búsqueda de información, como para la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.</p> <p>1*) Comunicación lingüística. 2*) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3*) Competencia digital.</p>	13.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
		13.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
		13.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

1º BACHILLERATO

Bloque 1. Condición física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de mejora de la condición física, atendiendo a un objetivo personal y respetando los principios de planificación de la actividad física.</p> <p>- Análisis de pruebas de evaluación relacionadas con la condición física en un contexto significativo.</p> <p>- Análisis y diseño de mejoras de los diferentes ejercicios y técnicas de ejecución.</p>	<p>1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno es capaz de autogestionar su actividad física, aplicando fundamentos teóricos y herramientas de control, y alcanzando los objetivos propuestos para la mejora de su calidad de vida.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	1.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
		1.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
		1.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		1.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		1.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
		1.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	<p>2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>En este criterio se trata de demostrar que el alumno es capaz de mejorar los niveles de condición física y motricidad, con el fin de conectar con sus pretensiones académicas o deportivas en un futuro próximo.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	2.1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Bloque 2. Salud y hábitos de vida		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Consolidación de pautas de alimentación para la vida diaria y la actividad física.</p> <p>- Diseño de actuaciones orientadas a la mejora del control y dominio postural.</p> <p>- Profundización en métodos y ejercicios de relajación.</p> <p>- Afianzamiento del protocolo de la RCP Básica.</p>	<p>3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza los hábitos que condicionan la salud y aplica cambios que mejoren su calidad de vida, principalmente los asociados al cuerpo y la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.
		3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
		3.3. Utiliza de forma autónoma métodos de relajación.
		3.4. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, incidiendo en la RCP.
		3.5. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos modalidades deportivas. • Un deporte autóctono de Cantabria. <p>a) De los profundizados en la etapa anterior.</p> <p>b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio de las habilidades específicas en diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>4.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>4.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
	<p>5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio amplio en la toma de decisiones ante diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>5.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>5.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>5.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>5.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>5.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGS, técnicos deportivos superiores y estudios universitarios.</p>	<p>6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte, al finalizar la etapa.</p> <p>3º) Competencia digital. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>6.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.</p>

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p>	<p>7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.</p> <p>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno afianza las habilidades y técnicas específicas esenciales para la realización de una actividad física en el medio natural próxima a sus intereses.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	7.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
		7.2. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios.
<p>- Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</p> <p>- Análisis y estudio de la oferta de actividades físicas en medio natural que realizan instituciones públicas y privadas en Cantabria.</p>	<p>8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>Este criterio trata de valorar si el alumno es capaz de llevar a cabo una actividad en el medio natural de una forma segura, atendiendo al uso de material y el equipamiento, y previniendo los riesgos de accidente que puedan surgir durante su realización.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
		8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
		8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
		8.4. Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p>9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>En este criterio se comprueba si el alumno asume la responsabilidad de poner en marcha un plan de acción para mejorar la conservación del medio natural en las actividades llevadas a cabo.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
		9.2. Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.

Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.</p>	<p>10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p> <p>Con este criterio se pretende valorar la capacidad del alumno para la representación de un montaje, con múltiples opciones pero con una clara intención expresiva, la adecuación de sus acciones, así como su implicación en el proceso</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	10.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
		10.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
		10.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Toma de conciencia de elementos de la conducta que impiden el progreso del juego limpio y desarrollo de un plan de acción para modificarlos.	<p>11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p> <p>Este criterio pretende valorar la capacidad crítica del alumno para identificar conductas inapropiadas y aplicar medidas para mejorarlas, en diferentes contextos y actividades físico-deportivas.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>11.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>11.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>11.3. Elabora y pone en práctica un plan de acción que incida en el desarrollo del juego limpio.</p>
- Consolidación en la elaboración de calentamientos autónomos, y en la ejecución de ejercicios y técnicas como medio de vuelta la calma.	<p>12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.</p> <p>Este criterio pretende evaluar el grado de dominio del alumno en la ejecución de fases iniciales y finales de la actividad física.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>12.1. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p>
- Diseño y ejecución, de sesiones o proyectos, para la promoción de la actividad física o la salud.	<p>13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la materia.</p> <p>Con este criterio el alumno demostrará su capacidad para llevar a la práctica sesiones o proyectos, en parte o en su totalidad.</p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.	<p>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p> <p>Este criterio trata de demostrar que el alumno sabe utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para elaborar materiales con rigor científico y para compartir la información con sus compañeros.</p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>14.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>14.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</p>

5.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

El desarrollo de esta temporalización es consecuencia del reparto de los espacios aptos para la práctica deportiva, teniendo en cuenta la coincidencia de horas y profesores. Todos los alumnos/as pertenecientes al mismo curso verán la misma materia, pero en tiempos diferentes.

En el IES Santa Clara contamos con tres espacios aptos para la práctica deportiva: **Pabellón, Gimnasio A + pista exterior y Gimnasio B + pista interior**. Los grupos irán rotando por los espacios disponibles cada mes y medio aproximadamente, y en cada uno de los espacios se podrán desarrollar diferentes contenidos en función de las características de la instalación.

FECHAS	18/09/20 29/10/20	9/11/20 22/12/20	11/01/21 12/02/21	18/02/21 31/03/21	12/04/21 10/06/21
Borja Vázquez	GIMNASIO B	GIMNASIO A	PABELLÓN	GIMNASIO B	GIMNASIO A
Elena Martínez	GIMNASIO A	PABELLÓN	GIMNASIO B	GIMNASIO A	PABELLÓN
Francisco Santos	PABELLÓN	GIMNASIO B	GIMNASIO A	PABELLÓN	GIMNASIO B



5.1.1 DISTRIBUCIÓN GENERAL DE LOS CONTENIDOS.

1º ESO

Gimnasio B

1. UD. Condición Física I(enfoque recreativo y pruebas de valoración).
2. UD. Comba (individual, grupal)
3. UD. Danzas grupales (Danzas del mundo)
4. UD. Cualidades Físicas Básicas.
5. UD. Calentamiento general y vuelta a la calma.

Gimnasio A

6. UD. Tenis de Mesa I (iniciación)
7. UD. Fútbol - sala I (iniciación)
8. UD. Deportes Recreativos: Indiacas. Pre-beisbol y Disco volador.
9. UD. Hábitos saludables.
10. UD. Alimentación (Desayuno saludable e hidratación)
16. UD. Ejercicios respiratorios y de relajación.

Pabellón

11. UD. Atletismo (Relevos)
12. UD. Orientación en el medio natural I
13. UD. Preparación de actividades en el medio natural.
14. UD. Higiene Postural.
- 15.- U.D. Juegos Populares y tradicionales: juegos de calle. Palas,

2º ESO

Pabellón



1. UD. Condición Física II (Fuerza, Flexibilidad, Trabajo Aeróbico y pruebas de valoración).
2. UD. Deportes Recreativos II: Indiacas; disco volador.
3. UD. Mitos y falsas creencias sobre la Actividad Física.
4. UD Calentamiento General y Específico (pautas, juegos, ejercicios...).
5. UD. Floorball (iniciación).

Gimnasio B

6. UD. Actividades Gimnásticas II
7. UD. Comba.
8. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (creaciones individuales o en pequeño grupo).
9. UD. Dieta equilibrada (tipos de alimentos y distribución de comidas).
10. UD. Salud: relación de salud y hábitos de vida.

Gimnasio A

11. UD. Tenis de Mesa II (iniciación).
12. UD. Ejercicios respiratorios y de relajación.
13. UD. Análisis de los valores en el deporte.

3º ESO

Gimnasio B

1. UD. Condición Física III (Resistencia, Fuerza y pruebas de valoración).
2. UD Comba (individual, grupal)
3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (creaciones coreográficas baile/comba).
4. UD. Métodos de entrenamiento: Fuerza y Resistencia.



5. UD. Efectos positivos de la práctica de Actividad Física sobre el cuerpo.

Gimnasio A

6. UD. Tenis de Mesa III (profundización)

10. UD. Orientación II (profundización)

8. UD. Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas sobre el organismo.

9. UD. Deportes Autóctonos: Bolos

15. UD. Ejercicios respiratorios y de relajación.

Pabellón

7. UD. Badminton II (profundización).

11. UD.: juegos populares y/o tradicionales: Palas cántabras, Ultimate...

12. UD. Floorball II (patines)

13. UD. Hábitos de alimentación saludables.

14. UD. Medios de seguridad en la práctica deportiva en el medio natural.

4º ESO

Gimnasio B

1. UD. Condición Física IV (consolidación de métodos de trabajo para la mejora de la condición física y pruebas de valoración.

2.UD. Comba

3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (aerobic, batuca, step,...)

4. UD. Efectos positivos de la Actividad Física sobre organismos y aparatos del cuerpo humano (profundización)

5. UD. Calentamiento autónomo y vuelta a la calma (profundización)



6. UD. Palas cántabras

Gimnasio A

7. UD. Tenis de mesa IV (profundización)
8. UD. Baloncesto II (profundización)
9. UD. Alimentación y Actividad Física (desequilibrios alimentarios).
10. UD. Actitud crítica ante las nuevas tendencias de Actividad Física.

Pabellón

11. UD. Bádminton III (profundización)
12. UD. Primeros Auxilios
13. UD. Deportes Recreativos: Ultimate.
14. UD. Organización de actividades en el medio natural.
15. Salidas profesionales del Deporte.

1º BACHILLERATO

Gimnasio B

1. UD. Condición Física V (pruebas de valoración)
2. UD. Elaboración y puesta en práctica de un programa de mejora de la condición física atendiendo a los principios de la planificación.
3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (Acrodance)
4. UD. Diseño de actividades de promoción de la salud (videos, murales, PPT...)
5. UD. Consolidación de pautas de alimentación.

Gimnasio A

6. UD. Tenis de Mesa V (competición)
7. UD. Baloncesto III (profundización y juego real)



8. UD. Primeros Auxilios (RCP)

9. UD. Métodos y ejercicios de relajación.

10. UD. Consolidación y elaboración de calentamientos autónomos y vuelta a la calma.

Pabellón

11. UD. Bádminton II (profundización).

12. UD. Escalada.

13. UD. Palas cántabras.

14. UD. Salidas profesionales del deporte en el mundo laboral II

15. Recursos e aplicaciones informáticas en el desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural.



6. MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

Debido a la gran cantidad y variedad de contenidos que trabajamos en Educación Física, deberemos modificar el enfoque metodológico en función de las distintas tareas que estemos realizando.

Se tendrá en cuenta el tipo de actividad, los espacios que se estén utilizando, posibilidades del centro y del entorno, los distintos niveles y ritmos de aprendizaje...y en el tratamiento de dichos contenidos se trabajará desde la diversidad en iniciación hasta la especificidad en la consolidación. Esta progresión se concretará en tres niveles, debiéndose adaptar a la idiosincrasia de cada modalidad:

1. **INICIACIÓN.** Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento. Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de la modalidad. Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica en situaciones de juego reducido.
2. **PROFUNDIZACIÓN.** Ampliación de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas. Aplicación de conceptos y principios básicos de la táctica individual y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas. Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas.
3. **CONSOLIDACIÓN.** Afianzamiento de los elementos esenciales del juego. Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.



En cuanto al trabajo con los alumnos/as, tendremos siempre presentes las características de la etapa:

En la **etapa de ESO**, los estudiantes experimentan importantes transformaciones personales y sociales generadoras de inseguridad y cambios en sus hábitos, disminuyendo el nivel medio de práctica de actividad física en más de la mitad. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que conciencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo. Es vital una variedad metodológica que posibilite la riqueza de situaciones motrices significativas; que se adapte y respete los diferentes ritmos de aprendizaje; y que resulte atractiva para el alumno planteando actividades dinámicas y globales, que supongan retos alcanzables y tengan un carácter recreativo, prioritario en los cursos iniciales. Por ello, se buscará un enfoque práctico sobre la adquisición de conocimientos necesarios para el logro de una progresiva autonomía, mediante el “saber hacer”. En este sentido, el trabajo interdisciplinar es un arma efectiva para economizar esfuerzos aprovechando las enseñanzas teóricas de otras materias y para potenciar aprendizajes/experiencias.

En la **etapa de Bachillerato**, en la misma línea del último curso de ESO, se busca consolidar la autogestión y autonomía en la construcción y puesta en práctica de programas encaminados a la mejora activa de la salud. Al igual que 4º de ESO, puede suponer el último contacto académico con la materia. Frente a la diversidad de prácticas inicial de la ESO, surge la especificidad, de la que la enseñanza modular es buen facilitador, que viabilice aprendizajes funcionales y una competencia posibilitadora de una práctica independiente. Para ello, será importante el ejercicio de reflexión mediante la transferencia de aprendizajes de unas situaciones a otras. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y estudios superiores relacionados con esta materia, se tratará de formar al alumnado para adoptar criterios de valoración sobre posibles opciones para su futuro.

El profesor es un elemento clave del proceso educativo y guía del aprendizaje. Es modelo de imitación de conductas en muchos momentos. Requiere de una actitud positiva e integradora, actualización permanente, y



adaptación al alumnado, que es el centro sobre el que gira todo el proceso. Para ello, es una condición necesaria la organización flexible y variada de la clase y el grupo. En la evaluación es importante: verificar logros, valorar esfuerzos y permitir al alumno formar parte de ella estimulando su capacidad de reflexión y de responsabilizarse. Potenciar un papel activo del alumnado en el proceso es una cuestión fundamental si queremos generar adherencia.

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales y recursos didácticos que introducimos en el aula estarán adaptados al nivel de conocimiento de los alumnos y serán heterogéneos. A la hora de seleccionarlos **tendremos en cuenta los intereses, motivaciones y experiencias del alumnado**, de manera que desde la elección de los materiales se anime a los alumnos/as a aprender.

Los materiales y recursos didácticos utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta programación cumplirán una serie de requisitos:

- Todos los materiales utilizados serán un elemento clave y deben ser tomados en cuenta como herramientas necesarias en el proceso de enseñanza/ aprendizaje.
- Deberán ser adaptados al nivel de maduración y conocimiento de los alumnos y características antropométricas.
- Deberán introducir los contenidos teniendo en cuenta los intereses, motivaciones y experiencias de los alumnos, y los materiales deben reflejar esa realidad.
- Deberán ser la herramienta que proporcione a nuestros alumnos/as una amplia y variada gama de experiencias.
- Los materiales deberán animar a los alumnos a aprender.

Al tratarse de un instituto situado en un entorno urbano, no disponemos de espacios abiertos ni naturales que podamos usar como recurso en la enseñanza de la asignatura. Dentro de la programación, se contemplan varias salidas a espacios naturales cercanos (playa, parques, ...) donde podamos trabajar contenidos específicos del medio natural.



Uno de los objetivos de esta programación, es la de poder dotar a nuestros alumnos de ***un amplio bagaje motor y experiencias ricas y variadas***, y todo ello se verá reforzado con los materiales y recursos disponibles.

7.1. Recursos materiales

El departamento de Educación Física dispone de abundante material para la realización de los trabajos de los alumnos/as, dicho material será distribuido de forma individual, pareja o grupal en función de las actividades, pero siempre en cantidad y calidad suficiente como para asegurar el logro de los objetivos.

Los alumnos no dispondrán de libro de texto ni de cuaderno trabajo, el material necesario para la realización de las actividades teóricas les será dado por el profesor, dicho material será confeccionado por el departamento y se les proporcionará a través de fotocopias o lo podrán descargar en las páginas de MOODLE y los blogs que habilite el departamento.

El material deportivo y audiovisual se encuentra recogido en el inventario del departamento.

7.2. Recursos Bibliográficos

El departamento dispone de una pequeña biblioteca con varios libros de Educación Física y Deportes que pueden ser prestados a los alumnos/as que lo soliciten, además dentro del catálogo de la biblioteca del instituto existe gran variedad de libros para consulta que guardan relación con los contenidos de la asignatura.



8. EVALUACIÓN

8.1. Procedimientos de evaluación.

La **evaluación en** Educación Física se concibe como un **proceso de aprendizaje continuo y diferenciado** que se centra en el alumno/a. Los **estándares de aprendizaje** serán el referente básico que valorará la adquisición de los objetivos.

Tendrá un **carácter formativo, regulador y orientador del proceso educativo** al proporcionar una información constante al profesorado, al alumno y a su familia que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

En cada bloque temático (inicio, desarrollo y final del mismo) se propondrán una serie de ejercicios y actividades que nos servirán para evaluar los objetivos y contenidos didácticos, incluidos en las distintas unidades didácticas.

Los distintos tipos de evaluación que se tendrán en cuenta dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje de nuestra asignatura son:

- **Evaluación Inicial.** Proporciona la información acerca del punto de partida del alumno/a, sobre sus conocimientos previos y características personales con la finalidad de configurar una metodología adecuada. Se realizará no sólo al inicio del curso sino también al inicio de cada unidad didáctica.
- **Evaluación Continua.** Se realizará a lo largo de todo el curso y a lo largo de las distintas unidades con el fin de determinar si nuestros alumnos/as están desarrollando de forma adecuada el proceso de enseñanza-aprendizaje, de no ser así se introducirán modificaciones.
- **Evaluación final.** Determina si nuestros alumnos han adquirido el nivel de aprendizaje establecido en un momento determinado del proceso.



- **Evaluación Procesual.** No solo se tendrá en cuenta la evaluación de los alumnos, también se tendrá en cuenta y se evaluará la labor docente del profesor, la adecuación de la programación y de los instrumentos y métodos de aprendizaje así como las propias sesiones de Educación Física. El objetivo es construir un proceso flexible que nos permita adaptarnos a las necesidades del curso, grupo o alumnos de forma eficaz consiguiendo los objetivos planteados.
- **Evaluación extraordinaria.** Se realizará si al finalizar el tercer trimestre el alumno/a no obtiene una calificación positiva en la asignatura.

8.2. Instrumentos de Evaluación

Los instrumentos para la evaluación serán coherentes con el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido, a fin de que permitan valorar el grado de consecución de los objetivos y de las competencias clave. Estos instrumentos favorecerán la continua autocorrección del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto por parte del docente como por parte del alumno/a.

Todos los alumnos/as tienen derecho a que su dedicación y esfuerzo sean valorados y recogidos con objetividad, por ello desde el área de Educación Física debemos buscar que el proceso sea claro, objetivo, imparcial y que este planificado alejándonos de la improvisación.

Daremos información a nuestros alumnos al principio del curso, mediante una hoja con los contenidos a trabajar, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje. Esta información será recordada al principio de cada unidad y estará colgada en la web de instituto. Los alumnos/as sabrán de antemano que vamos a evaluar, en qué momento vamos a hacerlo, a través de que pruebas y como las vamos a puntuar, lo que les permitirá dirigir sus esfuerzos en el proceso de aprendizaje.

Los instrumentos que vamos a utilizar para la evaluar estos tres contenidos, serán los siguientes:



- Para los conceptos:

- ✓ Trabajos escritos o a través de TEAMS.
- ✓ Exámenes escritos (tipo test o de preguntas cortas).
- ✓ Preguntas orales y puestas en común.
- ✓ Elaboración de producciones audiovisuales.
- ✓ Exposiciones orales.

- Para los procedimientos:

- ✓ Planillas de observación de:
 - Ejecución de habilidades específicas
 - Esfuerzo
 - Participación y cooperación...
- ✓ Planillas de autoevaluación y coevaluación de los propios alumnos
- ✓ Exámenes prácticos.
- ✓ Baremos de valoración de la condición física y su progresión.
- ✓ Elaboración de calentamiento, coreografías, sesiones o ejercicios...

- Para las actitudes:

- ✓ Respeto hacia compañeros, material e instalaciones, profesor...
- ✓ Actitud, comportamiento, interés...
- ✓ Cumplimiento de las normas de funcionamiento en clase.
- ✓ Asistencia a clase.

Los profesores recogerán la información relativa a todos los aspectos evaluables en su “cuaderno del profesor” y aplicarán los porcentajes correspondientes para la obtención de la calificación en cada evaluación.



8.3.Criterios de Calificación

De acuerdo a la normativa de aplicación (ECD/18/2016, de 9 de marzo) por la que se establecen las condiciones para la evaluación, promoción y obtención del título en Educación Secundaria Obligatoria por la *Ley Orgánica 8/2013*, de 9 de diciembre, *para la mejora de la calidad educativa* (LOMCE).

Los resultados de la evaluación del alumnado se expresarán en los términos Insuficiente, Suficiente, Bien, Notable, Sobresaliente acompañados de una calificación numérica en una escala de 1 a 10.

En el actual currículo de Cantabria los contenidos ya no se expresan diferenciando conceptos, procedimientos y actitudes, pero esta división hace más sencilla la comprensión de la calificación de los alumnos/as.

- ✓ **Calificación de la parte Práctica 50%**
 - ✓ **Calificación de la parte Teórica 30%**
 - ✓ **Calificación de la parte Actitudinal 20%**
-
- **Puntos Extra-10%:** la participación en actividades propuestas por el departamento puede suponer hasta un punto extra en cada una de las evaluaciones. Las actividades que se contemplan para subir nota son: participación en recreos activos, organización de torneos y competiciones, participación en programas de fruta diaria, programas de higiene personal, participación en eventos deportivos diferentes a la práctica deportiva habitual...



9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Los alumnos/as con evaluaciones suspensas, deberán recuperar en el plazo establecido por el departamento, 15 días siguientes a la entrega de boletines (1ª Y 2ª EVALUACIÓN) y nada más acabar la 3ª EVALUACIÓN. Se mantendrán las partes aprobadas y solo deberán presentarse a recuperar las partes suspensas.

Los alumnos/as con la parte práctica suspensa, tendrán la posibilidad de venir a practicar en los recreos donde se realizarán actividades de refuerzo y apoyo con ayuda del profesor.

En la ESO no existirá la evaluación extraordinaria, y la nota final del curso será la media de las tres evaluaciones que deberá ser igual o superior a 5 (SUFICIENTE) para poder aprobar la asignatura.

En el caso del Bachillerato se mantendrá la evaluación Extraordinaria de junio y los alumnos/as que al finalizar la 3ª evaluación no obtengan una nota final de 5 (SUFICIENTE) tendrán que asistir a esta evaluación que se realizará en las fechas y horario que establezca el centro en su calendario final.

Al acabar las clases ordinarias de Educación Física en Bachillerato, se planteará un programa de refuerzo con actividades de recuperación de los contenidos suspensos a la par que otras de mejora y refuerzo para los alumnos/as que hayan superado la asignatura.

Este plan de refuerzo será individualizado para cada alumno/a dependiendo de las partes y contenidos suspensos. Se realizarán actividades de recuperación similares a las realizadas durante el curso, pero se ceñirán a los aprendizajes que presenten una mayor dificultad para los alumnos/as y a los mínimos trabajados en cada unidad. La superación del plan de refuerzo conllevará el aprobado de la asignatura.

Aquellos alumnos/as que no realicen el plan de refuerzo, tendrán derecho a la realización de una prueba extraordinaria en la las fechas programadas por el departamento.



A esta prueba extraordinaria se podrá asistir con una, dos evaluaciones o la totalidad del curso. Los criterios de calificación de esta prueba serán:

- **40% prueba teórica**
- **60% pruebas prácticas**

La superación de la prueba extraordinaria también conllevará el aprobado de la asignatura.

9.1. Pendientes de otros cursos

Los alumnos/as con la asignatura suspensa de cursos anteriores podrán recuperar la asignatura si aprueban las dos primeras evaluaciones del curso siguiente.

En el caso de no aprobar alguna de estas dos evaluaciones, deberán presentarse a una prueba extraordinaria en mayo sobre los contenidos trabajados en el curso anterior. Los criterios de calificación de esta prueba serán los mismos que los de la prueba extraordinaria de junio.

Los alumnos de 2º de bachillerato con la asignatura pendiente del curso anterior se les asignará un programa de refuerzo individualizado para superar la asignatura durante las dos primeras evaluaciones. En el caso de no realizar o suspender este programa, podrán presentarse a una prueba extraordinaria en el mes de mayo sobre los contenidos trabajados en el curso anterior.



10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El **decreto de atención a la diversidad 98/2005** ordena y organiza la atención a la diversidad del alumnado escolarizado en centros sostenidos con fondos públicos que imparten enseñanzas escolares y la educación preescolar en Cantabria.

Las **referencias legislativas** de la atención a la diversidad que tendremos en cuenta en esta programación serán, además:

- Artículo 27 de la Constitución Española en el que se recoge el derecho de todos a la educación.
- Artículo 29 de la Constitución Española que establece la obligación de los poderes públicos de realizar una política de integración de las personas con disminución física, sensorial y psíquica.
- Ley 13/1982, de 7 de Abril, de integración social de minusválidos(LISMI).
- LOE, LOMCE
- El Proyecto Curricular del centro.
- El Plan de Atención a la Diversidad del centro.

10.1. La atención a la diversidad.

La atención a la diversidad se define como el conjunto de actuaciones destinadas a atender a **todo el alumnado** según sus diferentes capacidades, intereses y motivaciones.

En la asignatura de educación física vamos a tender hacia la normalización, y en función de las características del alumno/a y siempre dirigidos y aconsejados por el departamento de orientación, intentaremos que el desarrollo de la clase sea común a todos los alumnos/as.

En el caso de que las características del alumno/a así lo demanden, contemplamos la posibilidad de realizar **Medidas de Adaptación Ordinarias o Específicas**.



Aquellos alumnos que sufran algún tipo de enfermedad o lesión que les condiciona a la hora de realizar actividad física deberán presentar al principio de curso un informe médico en el que se detalle cuál es el problema y que tipo de limitaciones tiene en la práctica físico-deportiva.

Cuando un alumno/a por la razón que sea no va a poder realizar la clase con normalidad, deberá traer un justificante firmado por sus padres o tutor que informe de cuál es el problema y en qué medida le condiciona. Se le asignará otra actividad física adaptada a su situación.

En aquellos **alumnos/as que no puedan realizar ninguna práctica deportiva** por prescripción médica, ya sea de forma temporal o durante todo el curso, la parte práctica será sustituida por trabajos teóricos, exposiciones, trabajos de apoyo al profesor, investigaciones... Al ser una asignatura eminentemente práctica, la nota no podrá ser superior a **8**.



11. ELEMENTOS TRANSVERSALES

El *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre*, que establece el currículo básico de la ESO hace referencia a los elementos transversales. En esta materia se centrará el trabajo de dichos elementos en todas las unidades didácticas.

Algunos de estos elementos transversales que se desarrollan en nuestra práctica docente son:

- **Igualdad de efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género:** En clase desarrollaremos actitudes en las que chicos y chicas sean tratados igual y desarrollaremos actividades en que los roles y las obligaciones sean compartidos en función de las habilidades y no del sexo. Además, promoveremos la reflexión crítica sobre los mensajes sexistas que transmiten el deporte y los medios de comunicación.
- **Resolución pacífica de conflictos:** Desarrollaremos actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, etc. entre los distintos alumnos/ as.
- **No discriminación a personas con discapacidad.**
- **Desarrollo sostenible:** La importancia del medio ambiente estará presente en nuestras clases a través de la práctica deportiva en el medio natural y el impacto que ejercemos sobre el entorno.
- **Desarrollo saludable:** Se fomentarán hábitos de vida saludables en el ámbito físico, social, cultural y emocional.
- **Cultura:** Se fomentará el interés y el respeto de los alumnos hacia el patrimonio cultural.
- **Riesgos derivados de la inadecuada utilización de las TIC:** Nuestros alumnos deben ser conscientes de los riesgos que implican las nuevas formas de comunicación y las redes sociales (WhatsApp, Facebook, Instagram, etc.) y desarrollaremos actitudes críticas hacia ellas y las repercusiones negativas que puede tener su mal uso.



12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Curso	Nombre de la Actividad	Tipo de Actividad	Temporalización	Descripción
1º ESO	<i>Senderismo Urbano</i> <i>Orientación en la Magdalena</i>	Complementaria Extraescolar	<i>Octubre – 1ªEVA</i> <i>Finales 2ª EVA</i>	-Zona histórica del centro de la ciudad y zona costera de la bahía. - Actividad de Orientación en la península de la Magdalena
2º ESO	<i>Patinaje sobre hielo</i> <i>Ruta con NATUREA</i>	Complementaria Extraescolar	<i>Diciembre – 1ª EVA</i> <i>2ª EVA</i>	-Patinaje sobre hielo situado en la plaza Porticada - Ruta de senderismo por los espacios protegidos de Cantabria
3º ESO	<i>Día de Bolos – Madera de ser (Santander)</i> <i>Multideporte en la playa</i>	Complementaria Complementaria	<i>Marzo – 2ª EVA</i> <i>Finales de la 2ª principios 3ª EVA</i>	-Día de práctica de las distintas modalidades de Bolo (complejo de la Albericia) -Actividad de multideporte en la playa de la Magdalena.
4º ESO	<i>Bautismo de mar</i> <i>Ruta con NATUREA</i>	Extraescolar Extraescolar	<i>Marzo- Abril 2ª EVA</i> <i>Enero-Febrero 2ª EVA</i>	-Iniciación al remo en trainera - Ruta de senderismo por los espacios protegidos de Cantabria
1º BACH	<i>Iniciación al surf</i>	Extraescolar	<i>Octubre 1ª EVA</i>	-Actividad de iniciación a la práctica del surf



Se ha programado al menos una actividad por curso ya sea de carácter Complementario o Extraescolar donde se incluirá a todos los grupos y alumnos/as de un mismo curso.

Los responsables de la actividad serán los profesores que imparten la docencia en dichos grupos y siempre que sea posible se colaborará con otras asignaturas para dotar a la actividad de un carácter interdisciplinar.

Intentaremos realizar todas las actividades durante las dos primeras evaluaciones con el fin de no entorpecer el final de curso.

El departamento de Educación Física se reserva el derecho de no realizar estas actividades con alumnos/as que hayan sido sancionados por Jefatura de Estudios debido a conductas inapropiadas.

Se prevé realizar al menos una actividad complementaria o extraescolar por grupo.

Cabe la posibilidad de realizar alguna actividad Complementaria que surja a lo largo del curso y que resulte interesante para el desarrollo del mismo aunque no estuviese contemplada dentro de la programación.

En función del número de alumnos/as inscritos, meteorología, precio de las actividades, disponibilidad del profesorado se contempla la posibilidad de realizar cambios en la actividad (itinerarios, localización, temporalización,...).

El departamento de Educación Física contempla la posibilidad de realizar un **día blanco** en la estación invernal de Alto Campoo durante la segunda evaluación con los cursos de la ESO.



13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La LOMCE establece que además de evaluar a nuestros alumnos/as, **los profesores evaluaremos los procesos de enseñanza y nuestra propia práctica docente** en relación con el logro de los objetivos educativos del currículo.

Esta evaluación, tendrá también un carácter **continuo y formativo** y se irá realizando a lo largo del curso escolar.

Los **procedimientos** para esta evaluación serán tanto la autoevaluación como la evaluación que, sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, realicen los alumnos/as.

En ocasiones esta evaluación también se puede realizar mediante el contacto con otros miembros de la comunidad educativa como los otros miembros del Departamento y equipo directivo.

Los resultados académicos de las distintas evaluaciones también serán un punto de reflexión a la hora de evaluar la práctica docente. En la primera reunión de departamento después de la entrega de notas, se realizará un análisis de los resultados obtenidos en cada uno de los cursos y los problemas con los que nos hemos encontrado en el desarrollo de la práctica docente.

La evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente tendrá los siguientes **criterios**:

- a) Adecuación de la secuencia y distribución temporal de los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- b) Validez de los perfiles competenciales.
- c) Evaluación del tratamiento de los temas transversales.
- d) Pertinencia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares aplicadas en su caso.
- e) Valoración de las estrategias e instrumentos de evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- f) Pertinencia de los criterios de calificación.



- g) Evaluación de los procedimientos, instrumentos de evaluación e indicadores de logro del proceso de enseñanza.
- h) Idoneidad de los materiales y recursos didácticos utilizados.
- i) Adecuación de las actividades extraescolares y complementarias programadas.
- j) Detección de los aspectos mejorables e indicación de los ajustes que se realizarán en consecuencia.

Además, el Departamento realizará un seguimiento continuo del desarrollo de la programación, recogiendo las observaciones pertinentes y las incidencias en el Libro de Actas del Departamento.

Los alumnos al finalizar cada trimestre, realizarán una encuesta en la que se emplearán criterios como los siguientes:

1. Se favorece mi participación en las actividades de clase.
2. Entiendo las explicaciones.
3. Entiendo los criterios de evaluación.
4. Los exámenes se corresponden con el trabajo de clase.
5. Mis “notas” se corresponden a mi esfuerzo, trabajo y actitud.
6. Me siento atendido por el profesor o profesora.

Las conclusiones de la evaluación de los procesos de enseñanza y de la práctica docente formarán parte de la memoria final del departamento.

Los **indicadores de logro** de nuestra programación didáctica nos permitirán comprobar los siguientes aspectos:

- La programación es realista y se puede cumplir (en caso contrario habrá que modificarla).
- Las unidades didácticas programadas para cada trimestre se están cumpliendo.
- La programación es flexible y se puede adaptar a las circunstancias del aula.



- Se consiguen los objetivos planteados; los resultados académicos de los alumnos están siendo satisfactorios.
- Se atiende a la diversidad adecuadamente.

El **procedimiento** que usaremos para la evaluación de la unidad didáctica será la revisión del seguimiento de la programación.

13.1. Indicadores de logro de la práctica docente.

Los indicadores de logro nos servirán para reflexionar sobre nuestra actuación con los alumnos/as, y sobre todos los aspectos recogidos en la programación. Es una reflexión basada en la autocrítica para convertirse en una herramienta de mejora. Trata sobre:

- Sobre los materiales y recursos didácticos utilizados
- Si la planificación ha sido la adecuada: número y duración de las actividades, nivel de dificultad, interés para los alumnos, significatividad para el proceso de aprendizaje, basadas en los intereses de los alumnos, con objetivos bien definidos, con propuestas de aprendizaje colaborativo...
- Si hemos sabido motivar adecuada y suficientemente a los alumnos
- Si hemos tenido en cuenta la participación de las familias
- Si hemos aplicado las medidas de atención a la diversidad necesarias, el uso de las TIC, si se han incluido las medidas transversales, si han realizado actividades de carácter interdisciplinar...

Se debe establecer y valorar una serie de ámbitos o dimensiones a evaluar y elaborar indicadores para cada uno de ellos. Estos ámbitos son:

- **Motivación del alumnado**
- **Tratamiento de la diversidad.**
- **Actividades de aula.**
- **Evaluaciónn.**
- **Programación.**



INDICADORES PARA CADA ÁMBITO O DIMENSIONN:

DIVERSIDAD	1	2	3	4
Valoro los resultados obtenidos en función de las características de cada alumno.				
Por norma las explicaciones son generales, pero ofrezco explicaciones individuales a aquellos alumnos que lo precisan.				
Tengo en cuenta la diversidad a la hora de programar.				
Tanto las actividades como los ejercicios de los exámenes son variados y con diferente nivel de dificultad.				
Utilizo diferentes herramientas de evaluación.				
Tengo en cuenta la diversidad a la hora de organizar la clase, dividir a los alumnos en grupos, etc.				
Utilizo una prueba de evaluación inicial para conocer las características del grupo.				
Realizo las adaptaciones curriculares necesarias a partir de la información recibida del departamento de Orientación, tutores, informes de años anteriores, etc.				
Las medidas son eficaces para que los alumnos con necesidades alcancen los estándares de aprendizaje				
PROGRAMACIÓN	1	2	3	4
Existe una distribución coherente de los contenidos.				
La programación se ajusta a los recursos del centro.				
Optimizo los recursos que me ofrece el entorno en la programación de las actividades complementarias y extraescolares.				
Los alumnos conocen los objetivos, estándares de aprendizaje y metodología de las asignaturas que están recogidos en la programación.				
La programación es flexible de modo que puedo introducir temas de interés, a veces propuestos por los alumnos, o las modificaciones metodológicas necesarias.				



ACTIVIDADES EN EL AULA	1	2	3	4
Realizo diferentes agrupamientos de los alumnos en el aula en función de la actividad, y favorezco las “dinámicas cooperativas”.				
Propongo diversas actividades para fomentar la autonomía del alumno (búsqueda de información, realización de calentamientos, arbitraje, exposición de reglamentos...).				
Fomento la autonomía de los alumnos (presentaciones, dirección de ejercicios...).				
Procuro no realizar explicaciones muy largas e intento favorecer la práctica en la mayor parte de la clase.				
Utilizo diferentes tipos de materiales en función del contenido y de las dificultades.				
El objetivo y organización de cada actividad está bien definido				
Organizo el tiempo transcurrido en clase: exposición de contenidos por parte del profesor, realización de actividades, etc.				
El clima en el aula es el adecuado y favorece el aprendizaje.				
EVALUACIÓN	1	2	3	4
Al comenzar cada unidad los alumnos tienen claros los objetivos, estándares de aprendizaje, actividades, modo de evaluación, etc.				
Utilizo diferentes tipos de pruebas e instrumentos de evaluación.				
A la hora de establecer la calificación tengo en cuenta tanto las pruebas prácticas, como actividades teóricas, la actitud y evolución del alumno.				
Al acabar cada unidad valoro la idoneidad de los recursos y actividades empleadas.				
A final de la cada evaluación los alumnos realizan un cuestionario de evaluación del proceso de aprendizaje.				
Valoro si los resultados obtenidos han sido satisfactorios (porcentaje de aprobados y de suspensos)				
Los alumnos disponen de la información relativa a la convocatoria extraordinaria y, aquellos que no superen la materia, la relativa a la recuperación de materias pendientes en cada una de las evaluaciones.				



14. ATENCIÓN NO PRESENCIAL AL ALUMNADO QUE NO PUEDE ACUDIR AL CENTRO POR MOTIVOS RELACIONADOS CON LA COVID-19.

La metodología a seguir se basará en el uso de plataformas on-line donde se abordarán los contenidos a través de diferentes actividades que los alumnos/as trabajarán en sus domicilios y que posteriormente entregarán de acuerdo a los plazos que se establezcan.

La principal herramienta que vamos a manejar será la plataforma **TEAMS**, pero no se descartan el uso de otras plataformas para comunicarnos, realización de tareas y de exámenes (Yedra, MOODLE, Kahoot, Blog del profesor...)

A través de estas plataformas se les entregará semanalmente las tareas e información necesaria para el seguimiento de la asignatura ...clases online, videos, apuntes, tareas y exámenes a los que los alumnos/as podrán acceder desde sus casas.

Se facilitarán, como vías de contacto de alumnos y familias, los correos electrónicos de los profesores y la Plataforma Yedra.

Borja Vázquez Dosal: borja.vazquez1@educantabira.es

Elena Martínez Benavides: elena.martinez@educantabria.es

Francisco santos Caballero: francisco.santoscaballero@educantabria.es

Se valorará el seguimiento telemático, el feedback y la entrega de los trabajos por parte de los alumnos sobre otras consideraciones.

Los controles, exámenes y entrega de trabajos también se realizarán a través de estas plataformas.

Para un alumno/a que no asista de forma presencial a las clases la nota máxima será de un **8 (NOTABLE)**.



15. INFORMACIÓN PARA EL ALUMNO/A Y A LAS FAMILIAS

La Orden EDU/70/2010 y las instrucciones de inicio de curso establecen que para preservar el derecho de los alumnos/as a una evaluación objetiva es necesaria la elaboración de un documento, por parte del departamento, que recoge información relativa a la programación didáctica que se dará a conocer al alumnado y a sus familias.

En el caso de esta programación se han elaborado cinco documentos para cada uno de los cursos en los que se imparte la asignatura de educación física, donde se resume la información más relevante sobre la evaluación de del alumno/a y donde se especifican **los criterios de calificación y los procedimiento e instrumentos de evaluación del aprendizaje.**

Este documento está incorporado al final de la programación a modo de ANEXO, que será remitida a los organismos pertinentes y será publicada en la página web del instituto.



ANEXO: INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS

CURSO 2021 - 2022

NORMATIVA GENERAL

ES UNA ASIGNATURA EMINENTEMENTE PRÁCTICA que conlleva una parte teórica y otra actitudinal obligatorias.

Debemos ser puntuales, ya que una vez que comiencen las clases no se permitirá la interrupción de las mismas.

La asistencia a clase es **obligatoria** ya sea en la etapa de la ESO o Bachillerato.

La repetición de exámenes solo se llevará a cabo cuando la falta esté debidamente justificada mediante documento oficial (no vale justificante de los padres).

Cualquier impedimento en la práctica deportiva (temporal o total) deberá ser comunicado al profesor mediante el correspondiente Certificado Médico (Orden de julio de 1995 B.O.E.15/VII/95).

MATERIAL DEPORTIVO:

- **INDUMENTARIA:**

Se permitirá el uso de cualquier ropa siempre que sea deportiva (chándal, sudaderas, pantalones cortos de deporte, mallas).

Deberá ser adecuada a la actividad que se esté realizando. Que nos permita desarrollar los diferentes ejercicios sin preocuparnos por la ropa que llevemos puesta.

Es obligatorio traer ropa para cambiarse.

- **CALZADO:**

Playeras de deporte adecuadas a la actividad, que tengan una suela adecuada que permita absorber los impactos, y que tengan dibujo.

Debe tener un sistema de fijación al pie (cordones, velcro, etc.) y en todo momento debemos llevarse bien ajustadas.



Cualquier elemento que pueda ser peligroso para sí mismo o para los demás, queda terminantemente prohibido.

Es aconsejable quitarnos todos los adornos que llevemos puestos antes del comienzo de la clase, ya que pueden ser motivo de accidente: Pendientes, Pulseras, Anillos, Relojes...

En determinados contenidos será obligatorio la retirada de dichos objetos.

Así mismo se prohíbe el móvil y comer chicle en clase, aplicándose el reglamento del Instituto para sancionarlo.

Se recomienda recoger el pelo largo en una coleta, siendo obligatorio en el contenido de escalada.

EL MATERIAL DEPORTIVO de uso individual será aportado por los alumnos/as: Patines, palas, volantes, pelotas, raquetas, combas... Así como material de protección COVID: guantes desechables, toallas, ...

RELACIÓN ENTRE LOS CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

Estos documentos legales que establece el currículo de Cantabria para la asignatura de Educación Física en la ESO y Bachillerato, podemos encontrarlos en la programación del departamento o en propio currículo mediante el siguiente enlace:

<https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=287913>

- ***Página de inicio 793, página final 795, para 1º ESO.***
- ***Página de inicio 796, página final 799, para 2º ESO.***
- ***Página de inicio 799, página final 802, para 3º ESO.***
- ***Página de inicio 802, página final 805, para 4º ESO.***
- ***Página de inicio 806, página final 809, para Bachillerato.***



PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y APRENDIZAJE

En la asignatura de Educación Física, se contemplan cuatro evaluaciones, una evaluación inicial (sin nota) en la que el profesor aportará la información necesaria acerca del proceso de aprendizaje del alumno/a hasta la fecha, y tres evaluaciones ordinarias (con nota).

La asignatura de Ed. Física cuenta exactamente lo mismo que el resto de asignaturas para realizar la media del curso, o de los dos cursos en el caso de Bachillerato.

Es una asignatura que requiere de esfuerzo y trabajo durante las clases, pero que también requiere de preparación en horas fuera de clase (preparación de prácticas, exámenes, horas de estudio...)

Para poner la nota cuenta todo lo que se realiza en clase (calentamientos, juegos, coreografías, bailes, torneos, partidos, trabajos, exposiciones,).

En el actual currículo de Cantabria los contenidos ya no se expresan diferenciando conceptos, procedimientos y actitudes, pero esta división hace más sencilla la comprensión de la calificación de los alumnos/as. Los instrumentos que vamos a utilizar para la evaluar estos tres contenidos, serán los siguientes:

- Para los conceptos:

- ✓ Trabajos escritos o a través de TEAMS.
- ✓ Exámenes escritos (tipo test o de preguntas cortas).
- ✓ Preguntas orales y puestas en común.
- ✓ Elaboración de producciones audiovisuales.
- ✓ Exposiciones orales.

- Para los procedimientos:

- ✓ Planillas de observación de:
 - Ejecución de habilidades específicas.
 - Esfuerzo.
 - Participación y cooperación.



- ✓ Planillas de autoevaluación y coevaluación de los propios alumnos
- ✓ Exámenes prácticos
- ✓ Baremos de valoración de la condición física y su progresión.
- ✓ Elaboración de calentamiento, coreografías, sesiones o ejercicios...

- Para las actitudes:

- ✓ Respeto hacia compañeros, material e instalaciones, profesor...
- ✓ Cuaderno del profesor, registro semanal de asistencia...
- ✓ Cumplimiento de las normas de funcionamiento en clase.

- Para la Asistencia:

- ✓ Recogida diaria de faltas.

Los profesores recogerán la información relativa a todos los aspectos evaluables en su "cuaderno del profesor" y aplicarán los porcentajes correspondientes para la obtención de la calificación en cada evaluación.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

Se van a dividir en los siguientes porcentajes:

- **Calificación de la parte Práctica 50%**
- **Calificación de la parte Teórica 30%**
- **Calificación de la parte Actitudinal 20%**

- **Puntos Extra +10%:** la participación en actividades propuestas por el profesor puede suponer hasta un punto adicional en cada una de las evaluaciones.
- Las actividades que se contemplan para subir nota son: participación en programas de fruta diaria, programas de higiene personal, participación en eventos deportivos diferentes a la práctica deportiva habitual, realización de actividades en el medio natural en su tiempo libre, desarrollo de programas de entrenamiento para preparar la asignatura...



ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

✓ En la ESO:

Los alumnos/as con evaluaciones deberán recuperarlas en los plazos que marque el departamento. 1ª y 2ª Evaluación después de la entrega de boletines (en los 15 días posteriores en los que haya clase) y nada más acabar en el caso de la 3ª Evaluación.

Se guardarán los contenidos aprobados y solo hará falta examinarse de los contenidos suspensos. Los alumnos/as con la parte práctica suspensa, tendrán la posibilidad de venir a practicar en los recreos donde se realizarán actividades de refuerzo y apoyo con ayuda del profesor para superar los contenidos.

No existe en este curso la Evaluación Extraordinaria de junio.

La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones, debiendo sacar una nota igual o superior a **5 (APROBADO)** para superar el curso.

✓ En Bachillerato:

Los alumnos/as con evaluaciones suspensas, tendrán la posibilidad de recuperar la parte suspensa (se conservan los aprobados) en los quince días siguientes a la entrega de boletines en los que haya clase. Los alumnos/as con la parte práctica suspensa, tendrán la posibilidad de venir a practicar en los recreos donde se realizarán actividades de refuerzo y apoyo con ayuda del profesor.

Los alumnos/as que no superen la parte suspensa o no se presente a esta recuperación, irán a la prueba extraordinaria de junio con toda la evaluación.

Los alumnos/as que al finalizar la 3ª evaluación no obtengan una nota final de **5 (SUFICIENTE)** tendrán que asistir a la evaluación extraordinaria que se realizará en junio en las fechas y horario que establezca el centro en su calendario final.

Será necesaria una nota mínima de 3 (en cada una de las evaluaciones) para la realización de la media. Una nota menor de 3 en alguna de las tres evaluaciones supone el suspenso del curso y deberá realizarse de forma obligatoria la recuperación de dicha evaluación o evaluaciones.

Al acabar las clases ordinarias de Educación Física, se planteará un programa de refuerzo con actividades de recuperación de los contenidos suspensos a la par que otras de mejora y refuerzo para los alumnos/as que hayan superado la asignatura.



Este plan de refuerzo será individualizado para cada alumno/a dependiendo de las partes y contenidos suspensos. Se realizarán actividades de recuperación similares a las realizadas durante el curso, pero se ceñirán a los aprendizajes que presenten una mayor dificultad para los alumnos/as y a los mínimos trabajados en cada unidad. La superación del plan de refuerzo conllevará el aprobado de la asignatura.

Aquellos alumnos/as que no realicen el plan de refuerzo o la nota final no sea de aprobado, tendrán derecho a la realización de una prueba extraordinaria en la las fechas programadas por el centro/departamento.

A esta prueba extraordinaria se podrá asistir con una, dos evaluaciones o la totalidad del curso. Los criterios de calificación de esta prueba serán:

- **40% prueba teórica**
- **60% pruebas prácticas**

La superación de la prueba extraordinaria también conllevará el aprobado de la asignatura.

Pendientes de otros cursos

Los alumnos/as con la asignatura suspensa de cursos anteriores podrán recuperar la asignatura si aprueban las dos primeras evaluaciones del curso siguiente.

En el caso de no aprobar alguna de estas dos evaluaciones, deberán presentarse a una prueba extraordinaria en mayo sobre los contenidos trabajados en el curso anterior. Los criterios de calificación de esta prueba serán los mismos que los de la prueba extraordinaria de junio.

Los alumnos de 2º de bachillerato con la asignatura pendiente del curso anterior se les asignará un programa de refuerzo individualizado para superar la asignatura durante las dos primeras evaluaciones. En el caso de no realizar o suspender este programa, podrán presentarse a una prueba extraordinaria en el mes de mayo sobre los contenidos trabajados en el curso anterior.



TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS A TRABAJAR POR CURSOS

GINMNASIO B	GIMNASIO A	PABELLÓN
1º ESO		
<p>1. UD. Condición Física I (enfoque recreativo y pruebas de valoración).</p> <p>2. UD. Actividades Gimnásticas I (iniciación).</p> <p>3. UD. Danzas grupales (Danza Cántabra + danzas del mundo)</p> <p>4. UD. Cualidades Físicas Básicas.</p> <p>5. UD. Calentamiento general y vuelta a la calma.</p>	<p>6. UD. Tenis de Mesa I (iniciación)</p> <p>7. UD. Fútbol I (iniciación)</p> <p>8. UD. Deportes Recreativos: Indiacas y Frisby</p> <p>9. UD. Hábitos saludables.</p> <p>10. UD. Alimentación (Desayuno saludable e hidratación)</p>	<p>11. UD. Floorball</p> <p>12. UD. Orientación en el medio natural I</p> <p>13. UD. Preparación de actividades en el medio natural.</p> <p>14. UD. Higiene Postural.</p>
2º ESO		
<p>1. UD. Condición Física II (Fuerza, Flexibilidad, Trabajo Aeróbico y pruebas de valoración).</p> <p>2. UD. Actividades Gimnásticas II</p> <p>3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (creaciones individuales o en pequeño grupo).</p> <p>4. UD Calentamiento General y Específico (pautas, juegos, ejercicios...).</p> <p>5. UD. Trabajo Aeróbico (métodos).</p>	<p>6. UD. Tenis de Mesa II (iniciación).</p> <p>7. UD. Baloncesto I (iniciación).</p> <p>8. UD. Deportes Recreativos II: Frisby – Ultimate.</p> <p>9. UD. Dieta equilibrada (tipos de alimentos y distribución de comidas).</p> <p>10. UD. Salud: relación de salud y hábitos de vida.</p>	<p>11. UD. Patines</p> <p>12. UD. Touch Rugby</p> <p>13. UD. Respiración (tipos, ejercicios y pautas)</p> <p>14. UD. Análisis de los valores en el deporte.</p> <p>15. UD. Mitos y falsas creencias sobre la Actividad Física.</p>
GINMNASIO B	GIMNASIO A	PABELLÓN
3º ESO		
<p>1. UD. Condición Física III (Resistencia, Fuerza y pruebas de valoración).</p> <p>2. UD Acrosport I (figuras básicas y composición en pequeño grupo).</p> <p>3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (creaciones coreográficas baile/comba).</p> <p>4. UD. Métodos de entrenamiento: Fuerza y Resistencia.</p> <p>5. UD. Efectos positivos de la práctica de Actividad Física sobre el cuerpo humano.</p>	<p>6. UD. Tenis de Mesa III (profundización)</p> <p>7. UD. Fútbol II (profundización).</p> <p>8. UD. Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas sobre el organismo.</p> <p>9. UD. Deportes Autóctonos: Bolos</p>	<p>10. UD. Orientación II (profundización)</p> <p>11. UD. Palas cántabras</p> <p>12. UD. Floorball II (patines)</p> <p>13. UD. Hábitos de alimentación saludables.</p> <p>14. UD. Medios de seguridad en la práctica deportiva en el medio natural.</p>

4º ESO		
<p>1. UD. Condición Física IV (consolidación de métodos de trabajo para la mejora de la condición física y pruebas de valoración).</p> <p>2. UD. Acrosport II (Figuras grupales).</p> <p>3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (aerobic, batuca, step).</p> <p>4. UD. Efectos positivos de la Actividad Física sobre organismos y aparatos del cuerpo humano (profundización)</p>	<p>5. UD. Calentamiento autónomo y vuelta a la calma (profundización)</p> <p>6. UD. Tenis de mesa IV (profundización)</p> <p>7. UD. Baloncesto II (profundización)</p> <p>8. UD. Remo</p> <p>9. UD. Alimentación y Actividad Física (desequilibrios alimentarios).</p> <p>10. UD. Actitud crítica ante las nuevas tendencias de Actividad Física.</p>	<p>11. UD. Bádminton.</p> <p>12. UD. Primeros Auxilios</p> <p>13. UD. Deportes Recreativos: Ultimate</p> <p>14. UD. Organización de actividades en el medio natural.</p> <p>15. Salidas profesionales del Deporte.</p>

GINMNASIO B	GINMNASIO A	PABELLÓN
1º BACHILLERATO		
<p>1. UD. Condición Física V (pruebas de valoración)</p> <p>2. UD. Elaboración y puesta en práctica de un programa de mejora de la condición física atendiendo a los principios de la planificación.</p> <p>3. UD. Actividades físicas rítmico-expresivas (Acrodance)</p> <p>4. UD. Diseño de actividades de promoción de la salud (videos, murales, PPT...)</p> <p>5. UD. Consolidación de pautas de alimentación.</p>	<p>6. UD. Tenis de Mesa V (competición)</p> <p>7. UD. Baloncesto III (profundización y juego real)</p> <p>8. UD. Primeros Auxilios (RCP)</p> <p>9. UD. Métodos y ejercicios de relajación.</p> <p>10. UD. Consolidación y elaboración de calentamientos autónomos y vuelta a la calma.</p>	<p>11. UD. Bádminton II (profundización).</p> <p>12. UD. Escalada.</p> <p>13. UD. Palas cántabras.</p> <p>14. UD. Salidas profesionales del deporte en el mundo laboral II</p> <p>15. UD. Recursos e aplicaciones informáticas en el desarrollo de actividades físico-deportivas en el medio natural.</p>



ATENCIÓN NO PRESENCIAL AL ALUMNADO QUE NO PUEDE ACUDIR AL CENTRO POR MOTIVOS RELACIONADOS CON LA COVID-19.

La metodología a seguir se basará en el uso de plataformas on-line donde se abordarán los contenidos a través de diferentes actividades que los alumnos/as trabajarán en sus domicilios y que posteriormente entregarán de acuerdo a los plazos que se establezcan.

La principal herramienta que vamos a manejar será la plataforma **TEAMS**, pero no se descartan el uso de otras plataformas para comunicarnos, realización de tareas y de exámenes (Yedra, MOODLE, Kahoot, Blog del profesor...)

A través de estas plataformas se les entregará semanalmente las tareas e información necesaria para el seguimiento de la asignatura... clases online, videos, apuntes, tareas y exámenes a los que los alumnos/as podrán acceder desde sus casas.

Se facilitarán, como vías de contacto de alumnos y familias, los correos electrónicos de los profesores y la Plataforma Yedra.

Borja Vázquez Dosal: borja.vazquez1@educantabira.es

Elena Martínez Benavides: elena.martinez@educantabria.es

Francisco santos Caballero: francisco.santoscaballero@educantabria.es

Se valorará el seguimiento telemático, el feedback y la entrega de los trabajos por parte de los alumnos sobre otras consideraciones.

Los controles, exámenes y entrega de trabajos también se realizarán a través de estas plataformas.

Para un alumno/a que no asista de forma presencial a las clases la nota máxima será de un **8 (NOTABLE)** en el contenido o contenidos en los que no asista.

