

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN

DIDÁCTICA:

1º ESO

3º ESO

1º BACHILLERATO



IES SANTA CLARA

CURSO 2022-2023

1. RELACIÓN ENTRE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, Y LOS SABERES BÁSICOS EN LOS CURSOS DE 1º Y 3º ESO Y 1º DE BACHILLERATO.

El **Decreto 73/2022**, del 27 de junio, 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

COMPETENCIA ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un estilo de vida saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente AFD en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su TL y así mejorar su calidad de vida.	40	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	10	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
		1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF.	20	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
		1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	3	A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
		1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	2	A2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.
		1.6. Explorar diferentes recursos y app digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD.	5	B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

COMPETENCIA ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	30	<p>2.1 <u>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</u></p>	10	<p>B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
		<p>2.2 <u>Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente y a la lógica interna... reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</u></p>	10	<p>C 1 Toma de decisiones:1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>
		<p>2.3. <u>Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</u></p>	10	<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo.</p> <p>C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados,</p>		<p>3.1. <u>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</u></p>	5	<p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo</p>

<p>adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>20</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>10</p>	<p>C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
		<p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.</p>	<p>5</p>	<p>D2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales (juegos tradicionales y populares - bolos, aluche, pala cántabra, remo-, danzas y folclore tradicional - cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa-, juegos multiculturales, teatro, sombras, debates, etc.).</p>	<p>5</p>	<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.</p>	<p>5</p>	<p>E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).</p> <p>E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>

COMPETENCIA ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AF y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	5	5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica	2,5	F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F4 Consumo responsable. F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
		5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	2,5	F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.

3º ESO

C. ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
1. Adoptar un EVAS, seleccionando AFD para las rutinas diarias, a partir del conocimiento de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su Tly así mejorar su CV(AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoconcepto, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1os auxilios).CESPEF1 ->	20	1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.	7,5	A1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.
		1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	7,5	B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4		1.5.- <u>Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</u>	2,5	A3.2 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. A3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.
		1.6. <u>Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana.</u>	2,5	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

C. Específica	%	Criterios de Evaluación	%	Saberes Básicos
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las CFB y CM, así como las HM, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, softball, judo, aluche, skate, orientación, atletismo, etc.). CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3	30	2.1 <u>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de coevaluación y/o autoevaluación (y coevaluación) tanto del proceso como del resultado.</u>	5	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (para)registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		2.2 <u>Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</u>	15	C1 Toma de decisiones: 1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.3. Búsqueda de la acción óptimas en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

	<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	10	<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>
--	---	-----------	---

C. ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, analizando comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones (perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, resolución dialogada de conflictos, etc.). CESPEF3 -> CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>	30	<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumirlos roles de espectador, participante u otros.</p>	15	<p>B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p>
		<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p>	10	<p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.</p>
		<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>	5	<p>D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>

C. ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>4. Practicar y analizar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando crítica//sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (bolos, aluche, pala cántabra, remo, folclore, debates, teatro).CESPEF4 - > CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>	5	<p>4.2. <u>Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</u></p>	5	<p>E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p> <p>3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p>

C. ESPECÍFICA	%	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable reconociendo medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuyería, ACEX, etc.).CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>	15	<p>5.1. <u>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</u></p>	10	<p>F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>

		<p>5.2. <u>Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</u></p>	<p>5</p> <p>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares)</p> <p>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física</p> <p>F5 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>
--	--	--	--

1º BACHILLERATO

C. ESPECÍFICA	%	C. EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un EVA y saludable, planificando responsable y conscientemente su AF a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la AF (alimentación saludable, malos hábitos, medio natural, postura, autoconcepto y autoestima, los auxilios, uso TIC, planificación entrenamiento, análisis crítico, etc.). CESPEF1 -> STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p>	20	<p>1.1. <u>Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos</u></p>	10	<p>A1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.</p> <p>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar)</p>
		<p>1.2. <u>Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</u></p>	5	<p>A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</p> <p>A1.5 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas</p> <p>A3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
		<p>1.4. <u>Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</u></p>	3	<p>A2.1. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.</p> <p>A2.2 Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p>
		<p>1.4. <u>Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales</u></p>	2	<p>A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>

		<u>relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</u>		
--	--	--	--	--

C. ESPECÍFICA	%	C. EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
<p>2. Adaptar autónomamente las CFB y CM así como las HME de las modalidades practicadas a diferentes situaciones y niveles de dificultad, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (toma de decisiones, técnica-táctica, entrenador, proyectos, montajes, combas, malabares, acrobacias, juegos coop, dramatizaciones, deportes, juegos deportivos, pickleball, skate, ultimate, gaélico, softball, boccia, judo, orientación, atletismo, etc.). CESPEF2 -> CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p>	30	<p>2.1. <u>Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</u></p>	5	<p>B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p> <p>B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.</p>
		<p>2.2. <u>Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</u></p>	15	<p>B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>C 1 Toma de decisiones:1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de</p>

			persecución y de interacción con un móvil.
		2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	10 C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo. C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

C. ESPECÍFICA	%	C. EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando, una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3	30	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	15	D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
		3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	10	C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
		3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso	5	D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte:

		<u>efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</u>		fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
--	--	---	--	---

C. ESPECÍFICA	%	C. EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	5	4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	5	D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

C. ESPECÍFICA	%	C. EVALUACIÓN	%	SABERES BÁSICOS
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad	15	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al	5	F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la

<i>física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</i>	<u>máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</u>	<p>comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p> <p>F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
	5.2. <u>Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</u>	5 <p>F2 Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</p> <p>F3 Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad o similares).</p> <p>F4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.</p>

2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA 1ª EVALUACIÓN:

1º ESO/ 1ª Evaluación

- **Competencia Específica 1: 40%**
 - Criterios de Calificación
1.1.: **10%**
 - Criterios de Calificación
1.2.: **20%**
 - Criterios de Calificación
1.3.: **3%**
 - Criterios de Calificación
1.5.: **2%**
 - Criterios de Calificación
1.6.: **5%**
- **Competencia Específica 2: 30%**
 - Criterios de Calificación
2.1.: **10%**
 - Criterios de Calificación
2.2.: **10%**
 - Criterios de Calificación
2.3.: **10%**
- **Competencia Específica 3: 20%**
 - Criterios de Calificación
3.1.: **5%**
 - Criterios de Calificación
3.2.: **10%**
 - Criterios de Calificación
3.3.: **5%**
- **Competencia Específica 4: 5%**
 - Criterios de Calificación
4.1.: **5%**
- **Competencia Específica 5: 5%**
 - Criterios de Calificación
5.1.: **2,5%**
 - Criterios de Calificación
5.2.: **2,5%**

3º ESO/ 1ª Evaluación

- **Competencia Específica 1: 20%**
 - Criterios de Calificación
1.1.: **7.5%**
 - Criterios de Calificación
1.2.: **7.5%**
 - Criterios de Calificación
1.5.: **2.5%**
 - Criterios de Calificación
1.6.: **2.5%**
- **Competencia Específica 2: 30%**
 - Criterios de Calificación
2.1.: **5%**
 - Criterios de Calificación
2.2.: **15%**
 - Criterios de Calificación
2.3.: **10%**
- **Competencia Específica 3: 30%**
 - Criterios de Calificación
3.1.: **15%**
 - Criterios de Calificación
3.2.: **10%**
 - Criterios de Calificación
3.3.: **5%**
- **Competencia Específica 4: 5%**
 - Criterios de Calificación
4.1.: **5%**
- **Competencia Específica 5: 15%**
 - Criterios de Calificación
5.1.: **10%**
 - Criterios de Calificación
5.2.: **5%**

1º BACHILLERATO/ 1ª Evaluación:

- **Competencia Específica 1: 20%**
 - Criterios de Calificación 1.1.: **10%**
 - Criterios de Calificación 1.2.: **5%**
 - Criterios de Calificación 1.4.: **3%**
 - Criterios de Calificación 1.5.: **2%**

- **Competencia Específica 2: 30%**
 - Criterios de Calificación 2.1.: **5%**
 - Criterios de Calificación 2.2.: **15%**
 - Criterios de Calificación 2.3.: **10%**

- **Competencia Específica 3: 30%**
 - Criterios de Calificación 3.1.: **15%**
 - Criterios de Calificación 3.2.: **10%**
 - Criterios de Calificación 3.3.: **5%**

- **Competencia Específica 4: 5%**
 - Criterios de Calificación 4.1.: **5%**

- **Competencia Específica 5: 15%**
 - Criterios de Calificación 5.1.: **10%**
 - Criterios de Calificación 5.2.: **5%**

* **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, actividades en el medio natural durante el tiempo libre, ...

Para todo el proceso de evaluación del alumnado se tendrá en cuenta lo dispuesto en la [Orden EDU/14/2022 de 16 de marzo](#) en su **artículo 19**.

De acuerdo con lo establecido en el **artículo 31.2** del [Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo](#), para 1º y 3º de ESO los resultados de evaluación se expresarán en los términos: **insuficiente** (del 1 al 4), **suficiente** (del 5 al 6), **bien** (entre el 6 y el 7), **notable** (entre el 7 y el 8) y **sobresaliente** (entre el 9 y el 10). Los resultados de la evaluación del alumnado de bachillerato se expresarán en los términos cuantitativos en una escala de **1 a 10**.