

# **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

## **PROGRAMACIÓN**

### **DIDÁCTICA:**

**1º ESO**

**3º ESO**

**1º Bachillerato**



**IES SANTA CLARA**

**CURSO 2023-2024**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>4</b>
1.1. Sentido y finalidad de la asignatura.....	5
1.2. Contextualización .....	5
1.3. Marco legal .....	6
<b>2. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....</b>	<b>8</b>
<b>3. CONTRIBUCIÓN DE LA E. FÍSICA A LAS C. CLAVE, C. ESPECÍFICAS Y SUS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA .....</b>	<b>9</b>
3.1. Objetivos en la ESO.....	9
3.2. C. Clave y Perfil de Salida en la ESO.....	9
3.3. C. Específicas en E.F. en la ESO.....	13
3.4. Objetivos en Bachillerato.....	14
3.5. C. Clave y Perfil de Salida en Bachillerato.....	14
3.6. C. Específicas en E.F. en Bachillerato.....	18
<b>4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>20</b>
4.1. Temporalización de los C. evaluación a lo largo del curso.....	25
<b>5. DISTRIBUCIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS .....</b>	<b>26</b>
5.1. Distribución temporal .....	26
5.2. Distribución por niveles de las U. de Didácticas.....	28
<b>6. MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS .....</b>	<b>31</b>
<b>7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....</b>	<b>33</b>
7.1. Recursos Materiales.....	34
7.2. Recursos bibliográficos.....	34



<b>8. EVALUACIÓN .....</b>	<b>35</b>
<b>8.1. Procedimientos de evaluación .....</b>	<b>35</b>
<b>8.2. Instrumentos de evaluación .....</b>	<b>36</b>
<b>8.3. Criterios de calificación por niveles y evaluaciones .....</b>	<b>38</b>
<b>1º ESO.....</b>	<b>39</b>
<b>3º ESO.....</b>	<b>51</b>
<b>1º Bachillerato .....</b>	<b>62</b>
<b>8.4. Criterios de calificación del curso.....</b>	<b>77</b>
<b>9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN .....</b>	<b>79</b>
<b>9.1. Pendientes de otros cursos.....</b>	<b>80</b>
<b>9.2. Alumnos/as repetidores .....</b>	<b>81</b>
<b>10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....</b>	<b>81</b>
<b>10.1 La atención a la diversidad .....</b>	<b>82</b>
<b>11. CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS COEDUCATIVOS .....</b>	<b>83</b>
<b>12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....</b>	<b>84</b>
<b>12.1. Relación de las actividades complementarias y extraescolares con los criterios de evaluación y saberes básicos.....</b>	<b>85</b>
<b>13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....</b>	<b>88</b>
<b>13.1 Indicadores de logro .....</b>	<b>90</b>
<b>ANEXO I – PLAN PERSONALIZADO DE RECUPERACIÓN .....</b>	<b>93</b>
<b>ANEXO II – PLAN PERSONALIZADO DE PERMANENCIA .....</b>	<b>95</b>
<b>ANEXO III – INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS .....</b>	<b>97</b>



# 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 los acompañen durante toda su vida.

### **1.2. Contextualización**

El punto de partida de esta programación didáctica lo encontramos en la memoria final del curso 2022-2023 y en la evaluación inicial de octubre del presente curso.

Las propuestas de mejora recogidas en la memoria del curso pasado y las características observadas durante el inicio de curso junto las aptitudes y actitudes puestas de manifiesto en la evaluación inicial, suponen un instrumento fundamental a la hora de adaptar nuestra programación al contexto del centro.



Durante este curso impartiremos clase a los siguientes grupos que se caracterizan por:

- **3 grupos de 1º ESO:** El alumnado de 1ºESO se caracteriza por ser entusiasta y mostrar una actitud proactiva ante las tareas propuestas en el aula participando en todas las tareas. En cada grupo de 1ºESO hay dos alumnos repetidores que si bien carecen de actitud proactiva participan en las sesiones y realizan las actividades.
- **3 grupos de 3º ESO:** Son grupos que presenta un baja iniciativa e interés hacia las tareas propuestas, tienen tendencia a distraerse y hablan en exceso.
- **1 grupo de 1º Bachillerato (Artes: opción artes plásticas, imagen y diseño):** debido al gran número de alumnos/as de este curso han sido divididos en dos grupos a los que imparten clase dos profesores diferentes. El primero de los grupos es muy activo y muestra gran interés hacia la asignatura. El segundo de los grupos muestra interés, pero varios de los alumnos/as presenta muchas dificultades de tipo motriz.
- **4 grupos de 1º Bachillerato (Ciencias y tecnología):** Grupos activos que muestran mucho interés hacia las tareas planteadas.
- **4 grupos de 1º Bachillerato (Humanidades y Ciencias Sociales):** Grupos muy heterogéneos donde podemos encontrar alumnos/as muy interesados en la asignatura con otros que se muestran más apáticos. Trabajan poco en casa.
- **1 grupo de Bachillerato Internacional:** grupo muy trabajador que muestra gran interés y esfuerzo hacia todos los trabajos planteados.
- **2 grupos de Bachillerato Nocturno:** son grupos con muy pocos alumnos/as, que no trabajan en casa y que tienen muchas faltas de asistencia.

### **1.3 Marco Legal**

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



- Constitución española 1978 (artículo 27).
- Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica de 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de Educación Secundaria Obligatoria.
- Real decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Orden EDU/41/2022, de 8 de agosto, por la que se dictan instrucciones para la implantación de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto, por la que se dictan instrucciones para la implantación del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Orden EDU/44/2022 de 8 de agosto, por la que se regulan y organizan las enseñanzas de Bachillerato en régimen nocturno en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Orden EDU/14/2022, de 16 de marzo, por la que se regula la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Proyecto Educativo de Centro.
- Proyecto Curricular.

Además, se tendrán en cuenta la legislación vigente en Atención a la Diversidad del centro, así como los diversos decretos, planes o documentos que rigen los planes de actuación de nuestro centro y (Plan para el fomento de la Comunicación lingüística, Plan TIC, Plan de Interculturalidad, Plan de Sostenibilidad, memoria del año anterior...)



## 2. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### A) Composición del departamento.

**D. Borja Vázquez Dosal**

**D. Francisco Santos Caballero**

**Dña. María Collado Martínez**

### B) Jefatura de departamento

**D. Borja Vázquez Dosal**

### C) Calendario de reuniones

Se establece una reunión semanal a lo largo del curso académico (miércoles a 3ª hora), levantando acta de la reunión al menos una vez al mes.

### D) Distribución de grupos.

<b>Francisco Santos Caballero</b>	<b>2º ESO</b> <b>3º ESO</b> <b>4º ESO</b>
<b>María Collado Martínez</b>	<b>1º ESO</b> <b>3º ESO</b> <b>1º BACHILLERATO</b> <b>1º BACH. INTERNACIONAL</b>
<b>Borja Vázquez Dosal</b>	<b>1º BACHILLERATO</b> <b>II BLOQUE BACH. NOCTURNO</b>





### 3. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA

***Además de contribuir al desarrollo de todas las Competencia Clave, la Educación Física ha de desarrollar la competencia motriz de nuestros/as alumnos/as. Para ellos debe intentar educar las capacidades motrices de dentro de nuestra sociedad, y 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.***

Al finalizar las distintas etapas, los alumnos/as deberán alcanzar los objetivos previstos que estarán vinculados a la adquisición de las Competencias Clave, la asignatura de educación física se consolida como uno de los instrumentos de los que dispondrán para alcanzar estos Objetivos y Competencias.

<b>3.1. <u>Objetivos en la ESO:</u></b>	<b>3.2. <u>Competencias Clave y Perfil de Salida ESO:</u></b>
<p><b><i>a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.</i></b></p> <p><b><i>b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.</i></b></p>	<p><b><u>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</u></b></p> <p>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita o signada con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información y crear conocimiento, como para construir vínculos personales.</p> <p>CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, signados, escritos o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresiva// autónoma info procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de objetivos de lectura y evitando riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual ( CESPEF1).</p> <p>CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas desterrando los usos discriminatorios de la lengua, así</p>



<p><b>c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.</b></p> <p><b>d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.</b></p> <p><b>e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.</b></p> <p><b>f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.</b></p> <p><b>g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.</b></p> <p><b>h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.</b></p> <p><b>i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.</b></p>	<p>como los abusos de poder a través de la misma, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje (CESPEF3).</p> <p><b><u>COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)</u></b></p> <p>CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.</p> <p>CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.</p> <p><b><u>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</u></b></p> <p>STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, selecciona y emplea diferentes estrategias para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas adecuadas, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance de la ciencia (CESPEF1).</p> <p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar y/o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y cooperativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.</p> <p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, símbolos...) y aprovechando de forma crítica la cultura digital incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente y aplica principios de ética y seguridad, en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable (CESPEF1 + CESPEF5)</p> <p><b><u>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</u></b></p> <p>CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y</p>
--	--



<p><b>j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.</b></p>	<p>archivándolos, para recuperados, referenciados y reutilizados respetando la propiedad intelectual.</p>
<p><b>k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la EF y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.</b></p>	<p>CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.</p> <p>CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas y/o plataformas virtuales y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de las mismas (CESPEF1).</p> <p>CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.</p>
<p><b>l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</b></p>	<p><b><u>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</u></b></p>
<p><b>m) Desarrollar actitudes que contribuyan al desarrollo sostenible de Cantabria.</b></p>	<p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos (CESPEF3).</p> <p>CPSAA2. Conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, para consolidar hábitos de vida saludable a nivel físico y mental (CESPEF1)</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas (CESPEF3).</p>
<p><b>n) Conocer y valorar el patrimonio histórico, natural y cultural, y las tradiciones de la Comunidad Autónoma de Cantabria, y contribuir a su conservación, difusión y mejora.</b></p>	<p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes (CESPEF1 + CESPEF2)</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos meta-cognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento (CESPEF2 + CESPEF3).</p>
	<p><b><u>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</u></b></p>
	<p>CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos sociales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en diferentes contextos socio-institucionales.</p> <p>CC2. Analiza y asume los principios y valores del proceso de integración europeo, la Constitución española y los derechos humanos y del niño, participando en</p>



	<p>actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial (CESPEF4).</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando sus propios juicios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia (CESPEF3 + CESPEF4).</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, consciente y motivadamente, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable (CESPEF5).</p> <p><b><i>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</i></b></p> <p>CE1. Analiza necesidades, oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, cultural y económico (CESPEF5).</p> <p>CE2. Evalúa fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia y comprende los elementos de la economía y las finanzas, aplicando dichos conocimientos a situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora de valor (CESPEF2).</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender (CESPEF2 + CESPEF5).</p> <p><b><i>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)</i></b></p> <p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente, respeta y promueve los aspectos esenciales del patrimonio cultural y artístico de cualquier época, valorando la libertad de expresión y el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística, para construir su propia identidad (CESPEF4).</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio a través de sus lenguajes y elementos técnicos, en cualquier medio o soporte (CESPEF4).</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de manera creativa y abierta. Desarrolla la autoestima, la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística, con empatía y actitud colaborativa (CESPEF4).</p>
--	---



	<p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios/soportes y técnicas fundamentales plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras y corporales para crear productos artísticos y culturales a través de la interpretación, ejecución, improvisación y composición musical. Identifica las oportunidades de desarrollo personal, social y económico que le ofrecen (CESPEF4).</p>
--	---

### **3.3. Competencias Específicas en Educación Física en la ESO:**

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

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.***

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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.***

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

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3.***

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.

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.***

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

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1 y CE3.***

<p><b>3.4. <u>Objetivos</u> en <u>Bachillerato:</u></b></p>	<p><b>3.5. <u>Competencias Clave y Perfil de Salida</u> <u>Bachillerato:</u></b></p>
<p><i>a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.</i></p> <p><i>b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.</i></p> <p><i>c) Fomentar la igualdad de derechos y oportunidades de MyH, analizar y valorar</i></p>	<p><b>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</b></p> <p>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita y multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.</p> <p>CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos y multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear</p>



<p><i>críticamente las desigualdades, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad y la no discriminación por nacimiento, sexo, raza, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.</i></p> <p><b>d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.</b></p> <p><b>e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana. f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.</b></p> <p><b>g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.</b></p> <p><b>h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.</b></p> <p><b>i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.</b></p> <p><b>j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así</b></p>	<p>y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, rechazando los usos discriminatorios de la lengua, así como los abusos de poder a través de la palabra y de otros códigos no verbales, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje (CESPEF3).</p> <p><b>COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)</b></p> <p>CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la(s) lengua(s) familiar(es), para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.</p> <p>CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.</p> <p><b>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</b></p> <p>STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas (observación, experimentación e investigación), utilizando instrumentos adecuados, apreciando la importancia de precisión y veracidad y mostrando una actitud crítica acerca de los métodos empleados (CESPEF1).</p> <p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos para generar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación grupal, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.</p> <p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.</p> <p>STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente, practicando el consumo</p>
---	---





<p><i>como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.</i></p> <p><b>k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</b></p> <p><b>l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.</b></p> <p><b>m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.</b></p> <p><b>n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.</b></p> <p><b>o) (ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.</b></p> <p><b>p) (o) Profundizar en el conocimiento del patrimonio histórico, artístico, cultural y natural, y de las tradiciones de Cantabria, afianzando actitudes que contribuyan a su valoración, difusión, conservación y mejora.</b></p>	<p>responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global (CESPEF1 + CESPEF4 + CESPEF5).</p> <p><b>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</b></p> <p>CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente (CESPEF1).</p> <p>CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.</p> <p>CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías (CESPEF1).</p> <p>CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.</p> <p><b>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</b></p> <p>CPSAA1.1. Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje (CESPEF1 + CESPEF3).</p> <p>CPSAA1.2. Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida (CESPEF1 + CESPEF2 + CESPEF4 + CESPEF5).</p> <p>CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable (CESPEF3 + CESPEF5).</p> <p>CPSAA3.1. Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia.</p> <p>CPSAA3.2. Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.</p>
--	--





	<p>CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes (CESPEF2).</p> <p>CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía (CESPEF1 + CESPEF3).</p> <p><b>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</b></p> <p>CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno (CESPEF4).</p> <p>CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los ideales y valores relativos al proceso de integración europeo, la CE, los DDHH y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en actividades grupales con una actitud fundada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad y la cohesión social, y el logro de una ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad efectiva entre mujeres y hombres (CESPEF3).</p> <p>CC4. Analiza las relaciones de inter y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático (CESPEF5).</p> <p><b>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</b></p> <p>CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora (CESPEF5).</p> <p>CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conoci// económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor (CESPEF2).</p> <p>CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conoci// técnicos y</p>
--	--



	<p>estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso para aprender (CESPEF1 + CESPEF2).</p> <p><b>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)</b></p> <p>CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, argumentando de forma crítica y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad (CESPEF4).</p> <p>CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, distinguiendo y analizando sus lenguajes y elementos técnicos y plásticos, en distintos contextos, medios y soportes.</p> <p>CCEC3.1. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, incidiendo en el rigor en la ejecución de las propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en los procesos de socialización, de construcción de la identidad personal y de compromiso con los derechos humanos que se derivan de la práctica artística.</p> <p>CCEC3.2. Descubre la autoexpresión como experiencia vital, a través de la interacción corporal, de las diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose con autoestima a situaciones que fomenten la expresión y la aceptación, mostrando empatía y valorando la colaboración, para expresar y comunicar su identidad cultural con iniciativa, imaginación y creatividad.</p> <p>CCEC4.1. Selecciona e integra con creatividad diversos medios, soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras y corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, a través de la interpretación, la ejecución, la improvisación, la composición y la innovación, planificando y colaborando en nuevos retos personales y profesionales vinculados con la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC4.2. Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad a cualquier desempeño de una producción cultural o artística, utilizando lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando el proceso y el producto y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas.</p>
--	--

### 3.6. Competencias Específicas Educación Física en Bachillerato:

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física 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 actividad física.



***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.***

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.***

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 ya 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, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.***

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.

***Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos de las competencias clave en Bachillerato: STEM5, CPSAA1.2, CC1 y CCEC1.***



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 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.

**Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.**

## 4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN:

<b>ESO: 1º Y 2º ESO (DECRETO 73/2022)</b>	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>SABERES BÁSICOS</b>
<p>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.</p> <p>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 actividades motrices.</p> <p>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.</p> <p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando primeros auxilios</p> <p>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.</p> <p>1.6.- Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD.</p> <p>2.1.- 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.</p> <p>2.2.- 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 (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <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 situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la</p>	<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core y postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la AFD. B.</li> </ul> <p><b>Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> <li>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: utilización del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 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. - Capacidades perceptivo-</li> </ul>



<p>competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</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>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, socioeconómica 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.</p> <p>4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</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>4.3.- Utilizar con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.</p> <p>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.</p> <p>5.2.- Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p>motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: iniciación deportiva desde un punto de vista multidisciplinar.</li> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> </ul> <p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: el estrés en SM. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos FD.</li> <li>- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</li> </ul> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).</li> <li>- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul> <p><b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).</li> <li>- Análisis del riesgo en las prácticas FD en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</li> <li>- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</li> <li>-Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</li> </ul>
--	---

<b>ESO: 3º Y 4º ESO (DECRETO 73/2022)</b>	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>SABERES BÁSICOS</b>
<p>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.</p> <p>1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable,</p>	<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y la AF.</li> </ul>



*educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable.*

**1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.**

**1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.**

**1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.**

**1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD.**

**2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.**

**2.2.- 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.**

**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 con autonomía.**

**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 asumir los roles de espectador, participante u otros.**

**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.**

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

**4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.**

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

**4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y**

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

#### **B. Organización y gestión de la actividad física**

- 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.

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación 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 AF.

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

- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus).

#### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

- Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas de cierta complejidad en SMI. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en SM de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 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.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.

- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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

- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.

- Deporte y género: hª del deporte desde perspectiva de género. Igualdad en acceso a deporte (diferencias según género, país, cultura...). Estereotipos de CM percibida según género, edad, etc. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

- Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.





<p>ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>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, 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.</p> <p>5.2.- Diseñar y organizar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</li> <li>- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</li> <li>- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</li> <li>-Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</li> </ul>
--	--

<b>1º BACHILLERATO Decreto 73/2022</b>	
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>SABERES BÁSICOS</b>
<p>1.1.- 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.</p> <p>1.2.- 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.</p> <p>1.3.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4.- 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.</p> <p>1.5.- 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.</p> <p>2.1.- 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 y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera</p>	<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: 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. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</li> <li>- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</li> <li>- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</li> </ul> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar): establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación de los proyectos motores.</li> <li>- 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.</li> <li>- Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p>



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.

**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.**

**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.**

**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.**

**3.3.- Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas.**

**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.**

**4.2.- Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.**

**4.3.- Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.**

**5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.**

**5.2.- 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.**

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

- Capacidades condicionales: Planificación y ejecución para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Principios y sistemas de entrenamiento. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.

- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema motrices más complejas que en ciclos anteriores, con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenóforas, racistas, sexistas y LGTBifóbicas).

- Análisis y autoevaluación de las conductas contrarias a la convivencia durante las situaciones motrices.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz**

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

- Práctica de alguna modalidad de juegos y deportes tradicionales y autóctonos que responda a sus intereses y al contexto.

- Técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno**

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.

- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).

- 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.

- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacio, etc....

- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

- Consolidación de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.





4.1. Temporalización de los criterios de evaluación a lo largo del curso:

<b>CURSO</b>		<b>1º ESO</b>			<b>3º ESO</b>			<b>1º BACH.</b>		
<b>EVALUACIONES</b>		<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>	<b>1ª</b>	<b>2ª</b>	<b>3ª</b>
<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>1.1.</b>	x			x			x	x	
	<b>1.2.</b>	x			x			x		x
	<b>1.3.</b>			x			x	x	x	
	<b>1.4.</b>			x			x			x
	<b>1.5.</b>	x			x			x		
	<b>1.6.</b>	x			x			x		
	<b>2.1.</b>		x	x		x	x	x	x	
	<b>2.2.</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<b>2.3.</b>	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	<b>3.1.</b>		x	x		x	x	x		x
	<b>3.2.</b>		x	x		x	x	x	x	
	<b>3.3.</b>		x	x		x	x	x		
	<b>4.1.</b>							x		
	<b>4.2.</b>		x			x			x	
	<b>4.3.</b>		x			x				x
	<b>5.1.</b>	x			x					x
	<b>5.2.</b>	x			x					x



## **5. ORGANIZACIÓN DE LOS SABERES BÁSICOS.**

La distribución de saberes básicos en la asignatura de educación física se realizará a través de los siguientes bloques de contenidos:

- A. Vida activa y saludable.**
- B. Organización y gestión de la actividad física.**
- C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**
- D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**
- E. Manifestaciones de la cultura motriz.**
- F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

### **5.1. Distribución temporal:**

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 nivel verán las mismas Unidades Didácticas/Programación y las mismas situaciones de aprendizaje, pero su distribución a lo largo de las evaluaciones de verá modificada.

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.



<b>FECHAS</b>	<b>10/09/23</b> <b>27/10/23</b>	<b>6/11/23</b> <b>22/12/23</b>	<b>8/01/24</b> <b>9/02/24</b>	<b>19/02/24</b> <b>22/03/24</b>	<b>2/04/24</b> <b>7/06/24</b>
<b>Borja Vázquez</b>	GIMNASIO B	PABELLÓN	GIMNASIO A	GIMNASIO B	PABELLÓN
<b>María Collado</b>	GIMNASIO A	GIMNASIO B	PABELLÓN	GIMNASIO A	GIMNASIO B
<b>Francisco Santos</b>	PABELLÓN	GIMNASIO A	GIMNASIO B	PABELLÓN	GIMNASIO A



## **5.2. Distribución por niveles de las Unidades Didácticas**

### **1º ESO**

#### **1ª EVALUACIÓN**

**UD. 1:** CONDICIÓN FÍSICA + CALENTAMIENTO (TÉCNICA CARRERA Y RELEVOS) + SALUD (HIGIENE POSTURAL + RESPIRACIÓN RELAJACIÓN) + ALIMENTACIÓN

**UD. 2:** MICROORIENTACION + PREPARACIÓN MEDIO NATURAL

**UD. 3:** TENIS DE MESA

#### **2ª EVALUACIÓN**

**UD. 4:** FLOORBALL

**UD. 5:** COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + DANZAS)

**UD. 6:** QUIDDITCH

#### **3ª EVALUACIÓN**

**UD. 7:** JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES + COMBA

**UD. 8:** REPRESENTACIONES DE PRIMEROS AUXLIOS



## **3º ESO**

### **1ª EVALUACIÓN**

**UD. 1:** CONDICIÓN FÍSICA + CALENTAMIENTO + RELAJACIÓN + ALIMENTACIÓN

**UD. 2:** TENIS DE MESA GIMNASIO

**UD. 3:** MICROORIENTACIÓN GIMNASIO

### **2ª EVALUACIÓN**

**UD. 4:** FLOORBALL

**UD. 5:** BOLOS PABELLON

**UD. 6:** COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + ACRO)

### **3ª EVALUACIÓN**

**UD. 7:** FÚTBOL GIMNASIO B ABRIL/MAYO

**UD. 8:** REPRESENTACIONES DE PRIMEROS AUXLIOS

**UD. 9:** JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES: PALAS + COMBA

**UD. 10:** JUEGOS RECREATIVOS: INDIAKA, ULTIMATE



## **1º BACHILLERATO**

### **1ª EVALUACIÓN**

**UD 1.** Condición Física

**UD 2.** Comba

**UD 3.** Bádminton

### **2ª EVALUACIÓN**

**UD 4.** RCP y Primeros Auxilios

**UD 5.** Acrosport

**UD 6.** Expresión Corporal

**UD 7.** Baile

### **3ª EVALUACIÓN**

**UD 8.** Palas Cántabras

**UD 9.** Baloncesto

**UD 10.** Escalada

**UD 11.** Alimentación

**UD. 12** Organización de torneos



## 6. MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

Debido a la gran cantidad y variedad de saberes 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 **Criterios de Evaluación y las Competencias Específicas** 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.

Es un proceso sistemático y riguroso de recogida de datos, que permite disponer de información continua y significativa para formar juicios de valor con respecto al proceso de enseñanza-aprendizaje y, en consecuencia, tomar las decisiones adecuadas para proseguir la actividad educativa, detectando errores y prácticas exitosas que permitan mejorarla progresivamente.

Aunque la finalidad fundamental de la evaluación es la regulación del proceso de enseñanza – aprendizaje, no cabe duda de que tiene también una función calificadora y muchas veces también seleccionadora, que se pone más en evidencia según avanzamos en los cursos y enseñanzas.

La calificación no puede eclipsar a las demás dimensiones del proceso de evaluación, tiene que ser coherente con ellas y con la programación. En ese sentido, **el Decreto 73/2022**, que establecen los distintos currículos para ESO y Bachillerato, **y la Orden EDU/14/2022** establecen que los referentes últimos de la evaluación son la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el perfil de salida que, a su vez, se concretan en los criterios de evaluación establecidos en cada área o materia.



## 8.2. Instrumentos de Evaluación

Los procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación deben seleccionarse de tal modo que permitan valorar el nivel de desempeño que se indican en los distintos criterios de evaluación. Por ello es fundamental analizar la finalidad del desempeño que se establece en cada criterio, el objeto de la acción de ese desempeño y el contexto o modo en el que se va a llevar a cabo el aprendizaje.

Las actividades e instrumentos de evaluación deben permitir evaluar, no solo si el alumnado ha alcanzado ciertos conocimientos, sino verificar que es capaz de relacionar sus conocimientos con la realidad que le rodea y desarrollar una perspectiva crítica de la sociedad en la que vive. No se evalúa la capacidad de superar instrumentos, sino las capacidades que hay detrás de los instrumentos.

En consecuencia, la calificación debe reflejar el grado de adquisición de las competencias específicas a través de los criterios de evaluación. En el centro del proceso de calificación deben estar los **Criterios de Evaluación** para que dicha calificación refleje si el alumno o alumna ha alcanzado dichos criterios, que es equivalente a decir que ha alcanzado las competencias específicas de la materia, que a su vez están relacionadas con las **Competencias Clave**.

PROCEDIMIENTOS	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS
<i>Son concretadas en:</i>	<i>Son Valoradas por:</i>	
Los procedimientos de evaluación hacen referencia a las formas o métodos genéricos (estrategias) que emplearemos para la obtención de información sobre el aprendizaje del alumnado. Describen que actividades e instrumentos se van a utilizar y cuándo, cómo y en qué contextos y situaciones se van a aplicar.	Las actividades de evaluación concretan el procedimiento que vamos a emplear para recoger la información del proceso de aprendizaje del alumnado. Son productos, evidencias o desempeños evaluables... que nos aportan información concreta susceptible de ser analizada.	Son todas aquellas herramientas, documentos o registros utilizados por el profesorado para que, una vez sean analizadas las actividades de evaluación, permitan valorar, registrar, cuantificar... procesos y resultados de los aprendizajes del alumnado. Podrán estar acompañadas de indicadores de logro y/o por niveles de desempeño. Su validez dependerá de la coherencia con el criterio de evaluación y la metodología empleada, de su relación con la naturaleza del objeto de aprendizaje, las características del alumnado, de la variedad... y siempre tendrá en cuenta el carácter formador de la evaluación.



Los instrumentos que vamos a utilizar para valorar cada una de las actividades y procedimientos serán las siguientes:

PROCEDIMIENTOS	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS
<p><b>OBSEVACIÓN SISTEMÁTICA:</b> (Planificada, objetivada, delimitada y registrada)</p>	<p>-Participación, intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase. -Participación en trabajos de equipo (rol y tarea). -Desempeños de distintas destrezas. -Rutinas y/o destrezas de pensamiento. -Triangulación de la información (evaluaciones, de fuentes, de momentos distintos, en diferentes espacios...).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Listas de control.</i></li> <li>• <i>Escalas de valoración o graduación.</i></li> <li>• <i>Anecdotario.</i></li> <li>• <i>Diario de clase del profesor.</i></li> <li>• <i>Registro del trabajo individual, grupal...</i></li> </ul>
<p><b>INTERACCIÓN CON Y ENTRE EL ALUMNADO</b></p>	<p>-Diálogos abiertos o dirigidos (reflexión, conocimiento, opinión, crítica, contraste...) -Presentación de los objetivos de la unidad de trabajo o situación de aprendizaje. -Realización de entrevistas, encuestas, cuestionarios... -Participación en asambleas, coloquios, debates, mesas redondas, foros, actividades teatrales, competiciones deportivas, composiciones coreográficas... -Participación en juegos de rol (arbitro, entrenador, evaluador, juez...) -Cuestionarios de Autoevaluación y Coevaluación. -Actividades y contratos para subir nota. -Propuestas prácticas de Autoevaluación y Coevaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Listas de control o cotejo.</i></li> <li>• <i>Registros individuales.</i></li> <li>• <i>Diario de clase del profesor.</i></li> <li>• <i>Rúbricas.</i></li> <li>• <i>Parrilla de Autoevaluación.</i></li> <li>• <i>Parrilla de Coevaluación.</i></li> <li>• <i>Registro de puntos extra.</i></li> </ul>
<p><b>ANÁLISIS DE PROCESOS, TAREAS Y PRODUCCIONES DEL ALUMNADO.</b></p>	<p>-Cuestionarios con distinto formato: opción múltiple, tipo tete, respuestas cortas. -Trabajos escritos, plásticos, digitales, infográficos... -Mapas conceptuales, esquemas, resúmenes, diagramas de flujo... -Realización de ejercicios motrices y pruebas físicas. -Interpretación de actividades teatrales. -Exposiciones orales. -Presentaciones digitales. -Cuaderno de trabajo. -Portafolio. -Diario de clase o diario de aprendizaje. -Creaciones audiovisuales. -Realización de una investigación. -Resolución de problemas o su diseño. -Estudio de un caso. -Desarrollo de un proyecto. -Elaboración de informes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rúbricas.</i></li> <li>• <i>Escalas de valoración graduada.</i></li> <li>• <i>Escala de valoración descriptiva.</i></li> <li>• <i>Escalas de valoración diferenciada.</i></li> <li>• <i>Anecdotario.</i></li> <li>• <i>Diario de clase del alumno o del profesor.</i></li> <li>• <i>Registros individuales.</i></li> <li>• <i>Registros de los trabajos grupales.</i></li> <li>• <i>Grabaciones de vídeo.</i></li> </ul>
<p><b>PRUEBAS, CONTROLES, EXÁMENES</b></p>	<p>-Exámenes orales. -Exámenes escritos con preguntas productivas (no reproductivas), cerradas como test opción múltiple, relaciones, completar, kahoot,...o abiertas con respuestas largas o cortas, comparaciones... -Pruebas de ejecución técnica es distinta naturaleza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Escala numérica.</i></li> <li>• <i>Plantillas o escalas de valoración.</i></li> <li>• <i>Rúbricas.</i></li> <li>• <i>Listado de ítems.</i></li> <li>• <i>Solucionarios.</i></li> </ul>



### **8.3. Criterios de Calificación por niveles.**

De acuerdo con la normativa vigente:

- **Orden EDU/3/2023 de 3 de marzo**
- **Decreto 73 de 27 junio**
- **Real decreto 217/2022 de 29 de marzo**

Los resultados de la evaluación del alumnado se expresarán en los términos Insuficiente (IN) para las notas negativas y de, Suficiente (SU), Bien (BI), Notable (NB), Sobresaliente (SB) para las notas positivas.

***Las calificaciones de los alumnos y alumnas en las distintas evaluaciones será el resultado de la ponderación realizada de los Criterios de Evaluación por el departamento de educación física en cada una de las evaluaciones y se tratará de una nota provisional. En ningún caso la nota final del curso será la media de las notas de las tres evaluaciones.***

- **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...



## 1º ESO

- *Tabla de secuenciación de criterios de evaluación de 1º de la ESO y ponderación de estos.*

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
<i>C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable</i>	34.8 %	<b>1.1</b>	5.8 %
		<b>1.2</b>	5.8 %
		<b>1.3</b>	5.8 %
		<b>1.4</b>	5.8 %
		<b>1.5</b>	5.8 %
		<b>1.6</b>	5.8 %
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.4 %	<b>2.1</b>	5.8 %
		<b>2.2</b>	5.8 %
		<b>2.3</b>	5.8 %
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.4 %	<b>3.1</b>	5.8 %
		<b>3.2</b>	5.8 %
		<b>3.3</b>	5.8 %
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.</i>	17.4 %	<b>4.1</b>	5.8 %
		<b>4.2</b>	5.8 %
		<b>4.3</b>	5.8 %
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</i>	11.6 %	<b>5.1</b>	5.8 %
		<b>5.2</b>	5.8 %
<b>Valores totales:</b>	<b>100 %</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>



- *Tabla de temporalización de los criterios de evaluación trabajados a lo largo de las tres evaluaciones del curso.*

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>1ª Evaluación</b>	<b>2ª Evaluación</b>	<b>3ª Evaluación</b>
<b>1.1</b>	✓		
<b>1.2</b>	✓		
<b>1.3</b>			✓
<b>1.4</b>			✓
<b>1.5</b>	✓		
<b>1.6</b>	✓		
<b>2.1</b>		✓	✓
<b>2.2</b>	✓	✓	✓
<b>2.3</b>	✓	✓	✓
<b>3.1</b>		✓	✓
<b>3.2</b>		✓	✓
<b>3.3</b>		✓	✓
<b>4.1</b>			✓
<b>4.2</b>		✓	
<b>4.3</b>		✓	
<b>5.1</b>	✓		
<b>5.2</b>	✓		

- *Tabla de temporalización de las unidades didácticas a lo largo del curso:*





UNIDAD DIDACTICA	EVALUACIÓN	C.EVALUACIÓN. ASOCIADOS	SABERES BÁSICOS
UD 1: CF + CALENTAMIENTO (Técnica carrera y relevos) + SALUD (higiene postural + respiración relajación)+Alimentación	1ª Evaluación (Septiembre/Octubre)	1.1, 1.2, 1.5,	<p><b>A. Vida activa y saludable. Salud física:</b> - Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. - Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. - 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. - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Salud social: - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. - Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. - Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Salud mental: - Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. - La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. - Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. - Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b>            La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - 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><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b>            Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>

<p>UD 2: Microorientación + preparación medio natural</p>	<p>1ª Evaluación (Noviembre/Diciembre)</p>	<p>5.1,5.2</p>	<p><b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (“parkour”, “skate”, o similares). Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves de los mismos Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
<p>UD 3: Tenis de mesa</p>	<p>1ª Evaluación (Noviembre/Diciembre)</p>	<p>2.2, 2.3</p>	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar..</p>



UD 4: FLOORBALL	2ª Evaluación (Enero/Febrero)	2.2,2.3	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - 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. - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - 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. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.</p> <p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> <p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> Gestión emocional: - El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
-----------------	----------------------------------	---------	--



UD 5: COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + DANZAS)	2ª Evaluación (Febrero/Marzo)	4.1,4.2, 4.3, 2.1,3.2,3.3	<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras. 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). Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
UD 6: QUIDDITCH	3ª Evaluación (Abril/Mayo)	2.1,2.2,2.3, 3.1,3.2,3.3	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - 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. - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - 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. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.</p> <p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p>



			<p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> Gestión emocional: - El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
UD 7: JyDT + COMBA	3ª Evaluación (Abril/Mayo)	1.1, 1.2, 1.5,	<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras</p>
UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	3ª Evaluación (Junio)	1.3,1.4	<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b> Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación</p>



**Tabla secuenciación tareas de aprendizaje e instrumentos de evaluación**

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª	2ª	3ª	TAREAS DE APRENDIZAJE	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
			Evaluación	Evaluación	Evaluación		
<b>C. ES. 1:</b> <b>34.8 %</b>	<b>C.EV. 1.1.</b> 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.	<b>5.8%</b>	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Valoración inicial (test)	Baremo
	<b>C.EV. 1.2.</b> Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	<b>5.8%</b>	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Prueba objetiva CFB + Calentamiento  Análisis registro diario FC	Lista de control  Lista de control
	<b>C.EV. 1.3.</b> 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.	<b>5.8%</b>			5.8	UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	Rúbrica
	<b>C.EV. 1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando primeros auxilios.	<b>5.8%</b>			5.8	UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	Rúbrica
	<b>C.EV. 1.5.</b> 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.	<b>5.8%</b>	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Representaciones de primeros auxilios	Rúbrica



	<b>C.EV. 1.6</b> Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD	<b>5.8%</b>			5.8	UD. 8 PRIMEROS AUXILIOS: Representaciones de primeros auxilios	Rúbrica
<b>C. ES. 2:</b> <b>17.4 %</b>	<b>C.EV. 2.1.</b> - 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.	<b>5.8%</b>		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía	Lista del control sesiones
						UD. 6: QUIDDITCH Juego real	Rúbrica juego real
	<b>C.EV. 2.2.</b> 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 (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación	<b>5.8%</b>	1.93	1.93	1.93	UD.3: Tenis de mesa Juego real	Rúbrica juego real
						UD.4: FLOORBALL Juegos reales	Rúbrica de juego real
	<b>C.EV. 2.3.</b> -Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	<b>5.8%</b>	1.93	1.93	1.93	UD.3: Tenis de Mesa Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Rúbrica de juego real
						UD.4: FLOORBALL Juego real	Rúbrica de juego real
UD. 6: QUIDDITCH Juego real						Rúbrica de juego real	



<b>C. ES. 3: 17.4 %</b>	<b>C.EV. 3.1.</b> 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 público, participante u otros.	<b>5.8%</b>		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía/ Asunción roles	Lista de control/Lista de control numérica
						UD. 6: QUIDDITCH: Juego real	Rúbrica de juego real
	<b>C.EV. 3.2.</b> 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.	<b>5.8%</b>		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 6: QUIDDITCH: Asunción roles	Lista de control numérica
	<b>C.EV. 3.3.</b> - 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.	<b>5.8%</b>		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía/ Asunción roles	Lista de control
						UD. 6: QUIDDITCH: Asunción roles	Lista de control numérica





<b>C. ES. 4: 17.4 %</b>	<b>C.EV. 4.1.</b> Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	<b>5.8%</b>			5.8	UD. 7: Juegos y deportes tradicionales + Comba	Lista de control/Lista de control numérica
	<b>C.EV. 4.2.</b> 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.	<b>5.8%</b>		5.8		UD. 5 COREOGRAFIA: Coreografía + Biografía deportiva	Rúbrica + Lista de control
	<b>C.EV. 4.3.</b> Utilizar con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	<b>5.8%</b>		5.8		UD. 5 COREOGRAFIA: Coreografía	Rúbrica
<b>C. ES. 5: 11.6 %</b>	<b>C.EV. 5.1.</b> 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.	<b>5.8%</b>	5.8			UD.2: Micro-orientación	Lista del control numérica
	<b>C.EV. 5.2.</b> - Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>5.8%</b>	5.8			UD.2: Micro-orientación	Lista del control numérica



---

**Competencia 1:** Adoptar un estilo de vida activo y saludable / **Competencia 2:** Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices / **Competencia 3:** compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad/ **Competencia 4:** practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz / **Competencia 5:** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable



### 3º ESO

- *Tabla de secuenciación de criterios de evaluación de 1º de la ESO y ponderación de estos.*

<b>Competencias Específicas</b>	<b>Peso de la competencia %</b>	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Valor de los criterios de evaluación</b>
<i>C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable</i>	34.8%	<b>1.1</b>	5.8%
		<b>1.2</b>	5.8%
		<b>1.3</b>	5.8%
		<b>1.4</b>	5.8%
		<b>1.5</b>	5.8%
		<b>1.6</b>	5.8%
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.4%	<b>2.1</b>	5.8%
		<b>2.2</b>	5.8%
		<b>2.3</b>	5.8%
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.4%	<b>3.1</b>	5.8%
		<b>3.2</b>	5.8%
		<b>3.3</b>	5.8%
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.</i>	17.4%	<b>4.1</b>	5.8%
		<b>4.2</b>	5.8%
		<b>4.3</b>	5.8%
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</i>	11.6%	<b>5.1</b>	5.8%
		<b>5.2</b>	5.8%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

- *Tabla de temporalización de los criterios de evaluación trabajados a lo largo de las tres evaluaciones del curso.*

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>1ª Evaluación</b>	<b>2ª Evaluación</b>	<b>3ª Evaluación</b>
<b>1.1</b>	✓		
<b>1.2</b>	✓		
<b>1.3</b>			✓
<b>1.4</b>			✓
<b>1.5</b>	✓		
<b>1.6</b>	✓		
<b>2.1</b>		✓	✓
<b>2.2</b>	✓	✓	✓
<b>2.3</b>	✓	✓	✓
<b>3.1</b>		✓	✓
<b>3.2</b>		✓	✓
<b>3.3</b>		✓	✓
<b>4.1</b>		✓	
<b>4.2</b>		✓	
<b>4.3</b>		✓	
<b>5.1</b>	✓		
<b>5.2</b>	✓		

- *Tabla de temporalización de las unidades didácticas a lo largo del curso:*



UNIDAD DIDACTICA	EVALUACIÓN	C.EVALUACIÓN ASOCIADOS	Saberes Básicos
UD 1: CF + CALENTAMIENTO + RELAJACIÓN + ALIMENTACION	1ª Evaluación Septiembre/Octubre	1.1 1.2 1.5	<p><b>A. Vida activa y saludable. Salud física:</b></p> <p>Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. Salud mental: - Exigencias y presiones de la competición. - Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. - Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación 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.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
UD 2: Tenis de mesa	1ª Evaluación Noviembre/Diciembre	2.2 2.3	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Sistemas de entrenamiento. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente. Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>

<p>UD 3: Microorientación</p>	<p>1ª Evaluación  Noviembre/Diciembre</p>	<p>5.1 5.2</p>	<p><b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</b> Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (“crossfit”, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). Análisis y gestión 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. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
<p>UD 4: FLOORBALL</p>	<p>2ª Evaluación  Enero febrero</p>	<p>2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3</p>	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - 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. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente. Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> Autorregulación emocional: - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas).</p>



UD 5: Bolos	2ª Evaluación  Enero/febrero	4.1	<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. 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 que muestren la diversidad en el deporte. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
UD 6: COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + ACRO)	2ª Evaluación  Febrero/marzo	2.1 3.2 3.3 4.1 4.2 4.3	<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos
UD 7: Fútbol	3ª Evaluación  Abril/mayo	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	<b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - 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. Sistemas de entrenamiento. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.



			<p>Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</b> Autorregulación emocional: - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).</p>
<p>UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>3ª Evaluación  Abril/mayo</p>	<p>1.3 1.4</p>	<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p>





<p>UD 9: JyDT Palas + Comba</p>	<p>3ª Evaluación  Abril/Mayo</p>	<p>2.2  2.3</p>	<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b> Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. 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 que muestren la diversidad en el deporte. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p>
<p>UD 10: Juegos recreativos: indiaka, ultimate</p>	<p>3ª Evaluación  Junio</p>	<p>2.2  2.3</p>	<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b> Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. - Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. - 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. Sistemas de entrenamiento. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente. Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>



- **Tabla secuenciación tareas de aprendizaje e instrumentos de evaluación:**

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª	2ª	3ª	TAREAS DE APRENDIZAJE	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
			Evaluación	Evaluación	Evaluación		
<b>C. ES. 1: 34.8 %</b>	<b>C.EV. 1.1.</b> 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.	<b>5.8</b>	5.8			UD. 1: Valoración inicial (test)	Baremo
	<b>C.EV. 1.2.</b> 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 actividades motrices.	<b>5.8</b>	5.8			UD: 1: Prueba objetiva CFB + Calentamiento Análisis registro diario FC	Lista de control Lista de control
	<b>C.EV. 1.3.</b> 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.	<b>5.8</b>			5.8	UD. 8: Representaciones de primeros auxilios	Rúbrica
	<b>C.EV. 1.4.</b> Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando primeros auxilios.	<b>5.8</b>			5.8	UD. 8: Representaciones de primeros auxilios	Rúbrica
	<b>C.EV. 1.5.</b> 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.	<b>5.8</b>	5.8			UD.1: Saludómetro/Test	Lista de control
	<b>C.EV. 1.6</b> Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD.	<b>5.8</b>	5.8			UD. 1: Saludómetro/Test	Lista de control



<b>C. ES. 2: 17.4 %</b>	<b>C.EV. 2.1.</b> 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.	<b>5.8</b>		2.9	2.9	UD. 6: Trabajo diario coreografía	Lista del control sesiones
						UD. 7: Juego real	Rúbrica juego real
	<b>C.EV. 2.2.</b> 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 (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	<b>5.8</b>	1.93	1.93	1.93	UD. 2: Juego real	Rúbrica juego real
						UD. 4: Juego real	Rúbrica juego real
						UD. 7 y UD 9: Juego real	Rúbrica juego real
	<b>C.EV. 2.3.</b> Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	<b>5.8</b>	1.93	1.93	1.93	UD. 2: Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Lista de control numérica/ Rúbrica juego real
						UD. 4: Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Lista de control numérica/ Rúbrica juego real
						UD. 7 y UD 9: Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Lista de control numérica/ Rúbrica juego real



<b>C. ES. 3:</b> <b>17.4 %</b>	<b>C.EV. 3.1.</b> 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 público, participante u otros.	<b>5.8</b>		2.9	2.9	UD. 6: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 7: Asunción roles	Lista de control numérica
	<b>C.EV. 3.2.</b> 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.	<b>5.8</b>		2.9	2.9	UD. 6: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 7: Asunción roles	Lista de control numérica
	<b>C.EV. 3.3.</b> 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.	<b>5.8</b>		2.9	2.9	UD. 6: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 7: Asunción roles	Lista de control numérica
<b>C. ES. 4:</b> <b>17.4 %</b>	<b>C.EV. 4.1.</b> Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	<b>5.8</b>		5.8		UD.5: Juegos y deportes tradicionales + Comba	Lista de control/Lista de control numérica
	<b>C.EV. 4.2.</b> 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.	<b>5.8</b>		5.8		UD. 6: Coreografía + Biografía deportiva	Rúbrica + Lista de control
	<b>C.EV. 4.3.</b> Utilizar con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	<b>5.8</b>		5.8		UD.6: Coreografía/Representación de primeros auxilios	Rúbrica



<b>C. ES. 5:</b> <b>11.6 %</b>	<b>C.EV. 5.1.</b> 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.	<b>5.8</b>	5.8			UD. 3: Micro-orientacion	Lista del control numérica
	<b>C.EV. 5.2.</b> Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	<b>5.8</b>	5.8			UD. 3: Micro-orientacion	Lista del control numérica

---

**Competencia 1:** Adoptar un estilo de vida activo y saludable / **Competencia 2:** Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices / **Competencia 3:** compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad/ **Competencia 4:** practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz / **Competencia 5:** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable



## 1º BACHILLERATO

- **Secuenciación de criterios de evaluación por curso y ponderación de estos.**

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
C.E. 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.	25,5%	<b>1.1</b>	6,66%
		<b>1.2</b>	7,685%
		<b>1.3</b>	8,332%
		<b>1.4</b>	0,666%
		<b>1.5</b>	2,166%
C.E. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas.	29.162%	<b>2.1</b>	2,5%
		<b>2.2</b>	20%
		<b>2.3</b>	1,666%
C.E.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices.	24,163%	<b>3.1</b>	10%
		<b>3.2</b>	12,5%
		<b>3.3</b>	1,666%
C.E.4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad.	11.164%	<b>4.1</b>	1,165%
		<b>4.2</b>	5%
		<b>4.3</b>	6,666%
C.E.5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones	10%	<b>5.1</b>	6,666%
		<b>5.2</b>	3,334%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>16 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

- **Temporalización de los criterios de evaluación a lo largo del curso 23- 24**

Criterios de Evaluación	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1.1	✓	✓	
1.2	✓		✓
1.3	✓	✓	
1.4			✓
1.5	✓		
2.1	✓	✓	
2.2	✓	✓	✓
2.3	✓	✓	✓
3.1	✓		✓
3.2	✓	✓	
3.3	✓		
4.1	✓		
4.2		✓	
4.3			✓
5.1			✓
5.2			✓

- **Tabla de temporalización de las unidades didácticas a lo largo del curso:**



UNIDAD DIDACTICA	EVALUACIÓN	C.EVALUACIÓN. ASOCIADOS	Saberes Básicos
UD 1. Condición Física	1ª Evaluación	1.1	<p><b>A1.1. Programa personal de actividad física</b> (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><b>B3 Autogestión de proyectos personales</b> de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p>
		1.2	<p><b>A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</b></p> <p><b>A1.5 Técnicas básicas de descarga postural y relajación.</b> Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas</p> <p><b>A3.3. Tipologías corporales predominantes</b> en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
		1.3	<p><b>B5 Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</b> Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</p> <p><b>B6 Protocolos ante alertas escolares.</b></p>



		1.5	A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		4.1	<p>D1.3 <b>Gestión emocional:</b> Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D3 <b>Respeto a las reglas:</b> las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>A.2.3. <b>Ventajas e inconvenientes del deporte profesional.</b> Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</p> <p>E1 <b>Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural:</b> origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</p> <p>E4 <b>Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</b></p> <p>E5 <b>Deporte y perspectiva de género:</b> estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.</p> <p>E6 <b>Deporte, política y economía:</b> análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</p>
UD 2. Comba	1ª Evaluación	3.1	<p>D1.3 <b>Gestión emocional:</b> Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D3 <b>Respeto a las reglas:</b> las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>C3 <b>Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas:</b> fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p>
		3.2	<p>C5 <b>Creatividad motriz:</b> resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>D4 <b>Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte:</b> arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p>



		3.3	<p><b>D2 Habilidades sociales:</b> estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</p> <p><b>D3 Normas extradeportivas</b> para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</p> <p><b>D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia</b> en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>
UD 3. Bádminton	1ª Evaluación	2.1	<p><b>B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva</b> (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p> <p><b>B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo.</b> Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p><b>B3 Autogestión de proyectos personales</b> de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.</p>
		2.2	<p><b>B1 Elección de la práctica física:</b> gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p><b>C 1 Toma de decisiones:</b>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>



		2.3	<p><b>C2 Esquema corporal:</b> integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro)</p> <p><b>C3 Capacidades condicionales:</b> desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo.</p> <p><b>C4 Habilidades motrices específicas</b> asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>
UD 4. RCP y Primeros Auxilios	2ª Evaluación	1.1	<b>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles</b> (social, motivacional, organizativo o similar)
		1.3	<b>B5 Actuaciones críticas ante accidentes.</b> Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). B6 Protocolos ante alertas escolares.
UD 5. Acrosport	2ª Evaluación	2.1	<p><b>B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva</b> (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p> <p><b>B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo.</b> Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</p> <p><b>Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.</b></p>
		2.2	<p><b>C1 Toma de decisiones:</b></p> <p>1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.</p>



			2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.. 4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. 5. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo
		2.3	<b>C2 Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. <b>C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</b>
UD 6. Expresión Corporal	2ª Evaluación	3.2	<b>C5 Creatividad motriz:</b> resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. <b>D4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte:</b> arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
UD 7. Baile	2ª Evaluación	4.2	<b>E2 Técnicas específicas de expresión corporal.</b> <b>E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.</b>
UD 8. Palas Cántabras	3ª Evaluación	4.1	<b>A.2.3. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional.</b> Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. <b>E1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural:</b> origen, evolución, preservación y factores condicionantes.



UD 9. Baloncesto	3ª Evaluación	2.2	<p><b>C1 Toma de decisiones:</b> 1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. 3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. 4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. 5. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>
		2.3	<p><b>C2 Esquema corporal:</b> toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p><b>C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</b></p>
UD 10. Escalada	3ª Evaluación	5.1	<p><b>F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</b></p> <p><b>F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</b></p>



UD 11. Alimentación	3ª Evaluación	1.2	<p>A1.3 Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables</p> <p>A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.</p> <p>A3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. A3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
		1.4	<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>
UD. 12 Organización de torneos	3ª Evaluación	5.2	<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>



- **Tabla secuenciación tareas de aprendizaje e instrumentos de evaluación:**

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª	2ª	3ª	TAREAS DE APRENDIZAJE	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
			Evaluación	Evaluación	Evaluación		
<b>C. ES. 1: 25.5 %</b>	<b>C.EV. 1.1.</b> - 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.	<b>6.66</b>	3.333	3.333		<i>UD 1: Elaboración de un programa de condición física adaptado a la condición física individual.</i>	Prueba Objetiva - Examen tipo test
	<i>UD 4: Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa de mantenimiento de la salud</i>					Prueba Objetiva - Examen tipo test	
	<b>C.EV. 1.2.</b> 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.	<b>7.68</b>	3.333		4.347	<i>UD 1: Realización de los test de fuerza, velocidad y flexibilidad.</i>	Test de condición física (Fuerza, Velocidad y Flexibilidad)
	<i>UD 11: Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de, alimentación saludable.</i>					Prueba Objetiva - Examen tipo test	
	<b>8.332</b>	1.666	6.666			Registro del trabajo individual, lista de control	



	<p><b>C.EV. 1.3.</b> Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p>					<p><i>UD 1: Elaboración de calentamientos y vuelta a la calma adaptado a las necesidades individuales</i></p>	
						<p><i>UD 4: Conocer y aplicar medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente.</i></p>	<p><b>Examen Práctico:</b> <i>Aplicación de situaciones de emergencia</i></p>
	<p><b>C.EV. 1.4.</b> 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.</p>	0.666			0.666	<p><i>UD 11: Actuar de forma crítica 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.</i></p>	<p>Análisis crítico de una noticia buscando estereotipos asociados a la alimentación y al deporte</p>
	<p><b>C.EV. 1.5.</b> 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.</p>	2.166	2.166			<p><i>UD 1: Realización, preparación y entrenamiento del test de resistencia (Test de Cooper)</i></p>	<p>Test de Resistencia (Test de Cooper)</p>
<p><b>C. ES. 2:</b> <b>29.1%</b></p>	<p><b>C.EV. 2.1.</b> Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación</p>	2.5	1.666	0.833			<p>Auto evaluación/Coevaluación</p>





<p>que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>					<p><i>UD 3: Análisis de la técnica y la táctica de juego e identificación de los errores más comunes en un deporte de raqueta.</i></p>	
<p><b>C.EV. 2.2.</b> 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</p>	<b>20</b>	6.666	6.666	6.668	<p><i>UD 3: Solucionar de forma autónoma situaciones de precisión y control aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución en un deporte de raqueta.</i></p>	<p>Auto evaluación/Coevaluación</p> <p>Prueba Práctica (Ejecución de gestos técnicos de bádminton)</p>
					<p><i>UD 5: Solucionar de forma autónoma situaciones de colaboración en contextos deportivos o recreativos.</i></p>	<p>Elaboración de una coreografía de Acrosport.</p>
					<p><i>UD 9: Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos.</i></p>	<p>Prueba práctica: Examen de Baloncesto</p>
<p><b>C.EV. 2.3.</b> 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.</p>	<b>5</b>	1.666	3.333	1.666	<p><i>UD 3: Aplicar soluciones individuales a situaciones de oposición y colaboración en un deporte de raqueta.</i></p> <p><i>UD 5: Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad</i></p> <p><i>UD 9: Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la práctica del baloncesto.</i></p>	<p>Torneo individual</p> <p>Prueba Objetiva - Examen tipo test</p> <p>Registro del trabajo individual, lista de control</p>



<b>C. ES. 3: 24,2 %</b>	<b>C.EV. 3.1.</b> 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.	<b>10</b>	10			<i>UD 2: Realización y entrenamiento de saltos individuales con Comba corta y larga.</i>	Prueba Práctica (Saltos Comba corta individual)
	<b>C.EV. 3.2.</b> 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	<b>12,5</b>	5		7,5	<i>UD 2: Realización y entrenamiento de saltos grupales con comba larga</i>  <i>UD 6: Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos de promoción de hábitos saludables</i>	Prueba Práctica (Saltos individuales Comba Larga)  Elaboración de un video de promoción de hábitos saludables (Rúbrica)
	<b>C.EV. 3.3.</b> Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, 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, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas.	<b>1,666</b>			1,666	<i>UD 2: Análisis de la técnica de salto y de las cualidades físicas que usamos a la hora de saltar</i>	Test de salto (1 minuto) + Coevaluación de la técnica



<b>C. ES. 4: 11.2%</b>	<p><b>C.EV. 4.1.</b> 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.</p>	1,165	1,165			<p><i>UD 1. Salidas profesionales de educación física.</i></p>	<p>Dosier: Investiga y recopila información sobre las principales salidas profesionales de E. Física y sus requerimientos físicos.</p>
	<p><b>C.EV. 4.2.</b> Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	5		5		<p><i>UD 7: representar una composición con base musical aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</i></p>	<p>Realización de una coreografía/grupos de nivel (Rúbrica)</p>
	<p><b>C.EV. 4.3.</b> Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.</p>	5			5	<p><i>UD 8: Conocer con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.</i></p>	<p>Prueba Objetiva - Examen tipo test</p>



<b>C. ES. 5: 10 %</b>	<p><b>C.EV. 5.1.</b> Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p>	6.665				<p><i>UD 10: Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</i></p>	<p>Prueba Objetiva - Examen práctico</p>
	<p><b>C.EV. 5.2.</b> Practicar y organizar actividades fisicodeportivas 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.</p>	3.335				<p><i>UD 12: 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.</i></p>	<p>Elaboración de un proyecto de actividad en los recreos para los alumnos de la ESO y llevarlo a cabo. (rúbrica)</p>

---

**Competencia 1:** Adoptar un estilo de vida activo y saludable / **Competencia 2:** Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices / **Competencia 3:** compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad/ **Competencia 4:** practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz / **Competencia 5:** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable



#### 8.4. Criterios de Calificación del curso:

Podemos describir la relación entre el nivel de desempeño en un criterio de evaluación y el resultado numérico alcanzado en el mismo por cada situación de aprendizaje planteada que se expresarán en los términos cuantitativos en una escala de **1 a 10**.

Finalmente, utilizaremos el peso relativo que, a lo largo de todo el curso, posee cada Criterio de Evaluación de la materia. A través de la adición parcial del resultado de los Criterios relacionados con una Competencia Específica concreta, podremos obtener el la calificación y el nivel de desempeño obtenido en dicha Competencia Específica. Para ello, utilizaremos las siguientes tablas como instrumento facilitador de la calificación:

## 1º ESO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
<i>C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable</i>	34.8 %	1.1	5.8 %
		1.2	5.8 %
		1.3	5.8 %
		1.4	5.8 %
		1.5	5.8 %
		1.6	5.8 %
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.4 %	2.1	5.8 %
		2.2	5.8 %
		2.3	5.8 %
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.4 %	3.1	5.8 %
		3.2	5.8 %
		3.3	5.8 %
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura matriz.</i>	17.4 %	4.1	5.8 %
		4.2	5.8 %
		4.3	5.8 %
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente</u> responsable.</i>	11.6 %	5.1	5.8 %
		5.2	5.8 %
<b>Valores totales:</b>	<b>100 %</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

## 3º ESO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
<i>C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable</i>	34.8%	1.1	5.8%
		1.2	5.8%
		1.3	5.8%
		1.4	5.8%
		1.5	5.8%
		1.6	5.8%
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.4%	2.1	5.8%
		2.2	5.8%
		2.3	5.8%
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.4%	3.1	5.8%
		3.2	5.8%
		3.3	5.8%
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura matriz.</i>	17.4%	4.1	5.8%
		4.2	5.8%
		4.3	5.8%
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente</u> responsable.</i>	11.6%	5.1	5.8%
		5.2	5.8%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

## 1º BACHILLERATO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
<i>C.E. 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.</i>	25,5%	1.1	6,66%
		1.2	7,685%
		1.3	8,332%
		1.4	0,666%
		1.5	2,166%
<i>C.E. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas.</i>	29.162%	2.1	2,5%
		2.2	20%
		2.3	1,666%
<i>C.E.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices.</i>	24,163%	3.1	10%
		3.2	12,5%
		3.3	1,666%
<i>C.E.4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad.</i>	11.164%	4.1	1,165%
		4.2	5%
		4.3	6,666%
<i>C.E.5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones</i>	10%	5.1	6,666%
		5.2	3,334%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>16 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

## 9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Para todos aquellos alumnos y alumnas que al finalizar cada una de las evaluaciones tengan una calificación inferior a SUFICIENTE (SU) se establecerá un período de recuperación.

En el caso de la 1ª y la 2ª EVALUACIÓN, el plazo para recuperar será los 15 días siguientes a la entrega de boletines (1ª Y 2ª EVALUACIÓN) y nada más acabar en el caso de la 3ª EVALUACIÓN.

Los alumnos solo deberán realizar aquellas actividades de recuperación que se correspondan con los criterios de evaluación suspensos, ya que se les conserva la nota de los criterios de evaluación que haya superado.

Los alumnos/as con criterios de evaluación suspensos que impliquen práctica, 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 ponderada de los Criterios de evaluación trabajados en las distintas evaluaciones, que deberá ser igual o superior a SUFICIENTE para poder aprobar la asignatura.***

***En el caso del Bachillerato se mantendrá la evaluación Extraordinaria de junio y los alumnos/as que no obtengan un resultado igual o superior a 5 (SUFICIENTE) en la nota final del curso deberán asistir a esta Evaluación Extraordinaria que se realizará en las fechas y horario que establezca el centro en su calendario final. Se conservarán los criterios de evaluación aprobados y solo se examinará de los que estén suspensos. Los porcentajes de la evaluación extraordinaria serán los mismo que durante el curso.***

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.

Se tendrá en cuenta lo dispuesto en el artículo 30 de la Orden EDU/3/2023, de 3 de marzo

### **9.1. Pendientes de otros cursos**

A los alumnos/as con la asignatura suspensa de cursos anteriores se les realizará un “**Plan personalizado de recuperación de la materia**” (ANEXO I) cuyo punto de partida será la valoración final del alumno/a que se realizó en junio del curso pasado.

En este plan, que será enviado a casa para que las familias lo conozcan, y reflejará el grado de consecución de las competencias y los criterios de evaluación (***apenas iniciado, en proceso y adquirida***) del curso suspenso. Se centrará en aquellas competencias y criterios que no hayan sido adquiridos.

El plan recogerá las medidas propuestas del curso anterior y las tareas y ejercicios que deben entregar para recuperar el curso, así como las fechas de entrega de cada uno de los trabajos y exámenes.

***Plazo de entrega de la 1ª evaluación – antes del 15 de diciembre***

***Plazo de entrega de la 2ª evaluación – antes del 22 de marzo***

***Plazo de entrega de la 3ª evaluación – antes del 30 de mayo.***

Los alumnos de 2º de bachillerato con la asignatura pendiente del curso anterior también se les asignará un “**Plan personalizado de recuperación de la materia**” para poder superar la asignatura.

***El plazo de entrega para la realización de todos los trabajos exámenes y pruebas será 15 días antes de la evaluación final de 2º de bachillerato***





## **9.2. Alumnos/as repetidores.**

A los alumnos/as que repiten curso, se les realizará un “**Plan personalizado de permanencia/repetición**” (ANEXO II) cuyo punto de partida será la valoración final del alumno/a que se realizó en junio del curso pasado.

En caso de que el alumno/a repita cursos con la signatura de educación física suspensa, se realizará un “**Plan personalizado de permanencia**” centrado en el seguimiento de la asignatura, trabajo diario, esfuerzo, materiales e indumentaria... manteniendo una comunicación frecuente con el tutor/a y las familias.

En este plan, que será enviado a casa para que las familias lo conozcan, se reflejará la situación actual de la asignatura (**superada / no superada**), grado de adquisición de las competencias clave y las medidas propuestas para el siguiente curso.

## **10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

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).**
- **Decreto 73/2022, de 27 de julio**
- **Orden EDU/41/2022**
- **El Proyecto Curricular del centro.**
- **El Plan de Atención a la Diversidad del centro (PAD)**



## **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 con contenido práctico será sustituida por otros instrumentos de evaluación de contenido más teórico (trabajos teóricos, exposiciones, trabajos de apoyo al profesor, investigaciones...) Al ser una asignatura eminentemente práctica, la nota no podrá ser superior a **8 en esa parte.**



## 11. CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS COEDUCATIVOS

En el desarrollo de la presente programación es necesario tener en cuenta **LEY DE CANTABRIA 2/2019, DE 7 DE MARZO, PARA LA IGUALDAD EFECTIVA ENTRE HOMBRES Y MUJERES.**

La asignatura de educación física a lo largo de las diferentes etapas, niveles y modalidades educativas se debe constituir como un instrumento que contribuya a la consecución de todos los objetivos coeducativos que contempla la ley y en especial debemos trabajar para que se consiga:

- a) ***La eliminación de los prejuicios, estereotipos y roles de género, con el fin de garantizar posibilidades de desarrollo personal integral para todo el alumnado. Se prestará especial atención a introducir aspectos que prevengan y eliminen la discriminación múltiple.***
- b) ***La integración del saber de las mujeres y su contribución social, histórica y científica al desarrollo de la humanidad, revisando y, en su caso, corrigiendo o completando los contenidos que se imparten.***
- c) ***La incorporación de conocimientos que garanticen la asunción por parte del alumnado, con independencia de su sexo, de las responsabilidades derivadas de sus propias necesidades y de las correspondientes al cuidado de otras personas.***
- d) ***La prevención de la violencia contra las mujeres, mediante el desarrollo de habilidades sociales, el aprendizaje en la resolución pacífica de conflictos y de modos de convivencia basados en la diversidad y en el respeto a la igualdad entre derechos y oportunidades de mujeres y hombres.***



## 12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Curso	Nombre de la Actividad	Tipo de Actividad	Temporalización	Descripción
1º ESO	<i>Senderismo Urbano</i>	Complementaria	<i>Octubre – 1ªEVA</i>	-Zona histórica del centro de la ciudad y zona costera de la bahía.
	<i>Orientación en la Magdalena</i>	Extraescolar	<i>Finales 2ª EVA</i>	- Actividad de Orientación en la península de la Magdalena
2º ESO	<i>Patínaje sobre hielo</i>	Complementaria	<i>Diciembre – 1ª EVA</i>	-Patínaje sobre hielo situado en la plaza Porticada
	<i>Ruta con NATUREA</i>	Extraescolar	<i>2ª EVA</i>	- Ruta de senderismo por los espacios protegidos de Cantabria
3º ESO	<i>Día de Bolos – Madera de ser (Santander)</i>	Complementaria	<i>Marzo – 2ª EVA</i>	-Día de práctica de las distintas modalidades de Bolo (complejo de la Albericia)
	<i>Multideporte en la playa</i>	Complementaria	<i>Finales de la 2ª principios 3ª EVA</i>	-Actividad de multideporte en la playa de la Magdalena.
4º ESO	<i>Bautismo de mar</i>	Extraescolar	<i>Marzo- Abril 2ª EVA</i>	-Iniciación a la Vela
	<i>Ruta con NATUREA</i>	Extraescolar	<i>Enero-Febrero 2ª EVA</i>	- 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, también intentaremos realizar las actividades de forma conjunta con otros departamentos siempre y cuando sea posible.

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.

### **12.1. Relación de las actividades complementarias y extraescolares con los criterios de evaluación y saberes básicos.**

Debido a la céntrica situación de nuestro instituto, enclavado en el centro de Santander, todas las actividades extraescolares y complementarias que vamos a llevar a cabo, estarán destinadas a compensar la gran distancia a espacios naturales e instalaciones de deporte y ocio que no podemos usar habitualmente en el desarrollo de nuestras clases.

Estas actividades las podemos enmarcar dentro de los contenidos del **Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz y sobre todo del Bloque F: Interacción eficiente y sostenible con el entorno**



Curso	Nombre de la Actividad Criterios de evaluación	Bloque de contenidos	Saberes básicos
1º ESO	<b>Senderismo Urbano</b>  5.1 5.2	F	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)  F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
	<b>Orientación en la Magdalena</b>  5.1 5.2	F	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 físicodeportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.  F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
2º ESO	<b>Patinaje sobre hielo</b>  5.1 5.2	F	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 físicodeportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.  F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
	<b>Ruta con NATUREA</b>  5.1 5.2	F	F3 Análisis del riesgo en las prácticas físicodeportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.  F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.  F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
3º ESO	<b>Día de Bolos – Madera de ser (Santander)</b>  4.1	E	E5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.  E6. Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
	<b>Multideporte en la playa</b>  5.1 5.2	F	F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).  F5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.  F7. Profundización en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.



<b>4º ESO</b>	<b>Bautismo de mar</b> <b>5.1</b> <b>5.2</b>	<b>F</b>	<p>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>F5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>F7. Profundización en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
	<b>Ruta con NATUREA</b> <b>5.1</b> <b>5.2</b>	<b>F</b>	<p>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físicodeportivas 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>F6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p>
<b>1º BACH</b>	<b>Iniciación al surf</b> <b>5.1</b> <b>5.2</b>	<b>F</b>	<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> <p>F7. Consolidación de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>



## 13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La LOMLOE 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 memoria anual del departamento del curso anterior se considera el punto de partida sobre el que se realizaran todas las mejoras y cambios.

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 saberes básicos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.
- b) Validez de los perfiles competenciales.
- c) Evaluación del tratamiento de los objetivos de coevaluación.
- d) Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares aplicadas en el curso.
- e) Valoración de las estrategias e instrumentos de evaluación de los aprendizajes del alumnado.
- f) Pertinencia de los criterios de calificación y resultados de la evaluación.





- g) Evaluación de los procedimientos, instrumentos de evaluación e indicadores de logro del proceso de enseñanza.
- h) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos 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.
- k) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima del aula y del centro.

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 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 de programación 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 de aprendizaje, 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 objetivos de coeducación, 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.**
- **Evaluación.**
- **Programación.**



**INDICADORES PARA CADA ÁMBITO O DIMENSION:**

<b>DIVERSIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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				
<b>PROGRAMACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Existe una distribución coherente de los saberes básicos.				
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 las competencias específicas, criterios de evaluación y la metodología de la asignatura 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.				



<b>ACTIVIDADES EN EL AULA</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
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.				
<b>EVALUACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Al comenzar cada unidad los alumnos tienen claras las competencias, criterios de evaluación, saberes básicos, instrumentos 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 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.				



## ANEXO I

### PLAN PERSONALIZADO DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE

Curso 2023-2024

Alumno/a:	Fecha nacimiento:
Curso:	Tutor/a:
¿Tiene necesidad específica de apoyo educativo? NO SI	

#### Materia pendiente (indicar LOMCE/ LOMLOE):

Profesor/a:

Calificación obtenida en la evaluación final ordinaria:

Calificación 1º eval:

2º eval:

Medidas de atención a la diversidad en el curso 22-23: (Refuerzo, adaptaciones significativas/no significativas, seguimiento individualizado...)

#### VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL:

##### Informe académico:

Competencias específicas y/o Criterios de evaluación (señalar indicador de la competencia/ criterio)	Grado de adquisición de la competencia (señalar con un X)		
	Apenas iniciado	En proceso	Adquirida



Saberes básicos/Contenidos (señalar los saberes a recuperar en el próximo curso)	1º Evaluación	2º evaluación	3º evaluación

### EN CASO DE REPETICIÓN:

Propuesta de nuevas medidas para la superación de la materia en caso de repetición.

MATERIA:	Medidas propuestas. Indicar el plan de recuperación

### PLAN DE RECUPERACIÓN CURSO 2023-2024

Se recogen aquí las directrices generales del Departamento para la recuperación de la materia en el curso 23-24. **PARA COMPLETAR A INICIOS DEL PRÓXIMO CURSO**

MATERIA:	Medidas propuestas. Indicar el plan de recuperación

Este documento será entregado:

- Al departamento didáctico de referencia para su seguimiento en el próximo curso y la elaboración del plan de recuperación al comenzar el curso 2023-2024
- Al tutor del grupo de este año para archivar en orientación como parte del historial académico del alumno.



## ANEXO II

### PLAN PERSONALIZADO EN CASO DE PERMANENCIA

Fecha de realización del plan: --- de junio de 2023

Alumno/a:	Fecha nacimiento:
Curso:	Tutor/a:

#### TRAYECTORIA ACADÉMICA:

Incorporación al IES:

Cursos repetidos:

En su caso: Categorización de necesidad específica de apoyo educativo y Medidas de Atención a la diversidad (no vinculadas a materias, como PT o AL)

#### SITUACIÓN ACTUAL:

MATERIA	Superada / No superada	Medidas adoptadas

COMPETENCIAS CLAVE	Grado de adquisición (*)			
1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA				
2. COMPETENCIA PLURILINGÜE				
3. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA				



4. COMPETENCIA DIGITAL				
5. COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER				
6. COMPETENCIA CIUDADANA				
7. COMPETENCIA EMPRENDEDORA				
8. COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES				

(\*) GRADO DE ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

1. No ha alcanzado el grado esperado de la competencia.
2. Ha logrado, en grado bajo, o está en proceso de alcanzar la competencia correspondiente.
3. Ha alcanzado un nivel suficiente, en grado medio, de adquisición de la competencia.
4. Ha alcanzado en grado alto, de forma destacada, la adquisición de la competencia.

**PROPUESTAS PARA EL SIGUIENTE CURSO:**

MATERIA	Medidas propuestas

**Observaciones:**

(Señalar aquí propuestas no vinculadas a materias como: seguimiento por orientación, derivación a algún servicio...)





## ANEXO III

### INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS

#### Objetivo de la asignatura:

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria tiene por objetivo conseguir **que el alumnado consolide un estilo de vida activo**, asiente el conocimiento su propio cuerpo, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de trabajo. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la ESO, que el **alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral**, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, trata de dar a conocer la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la materia y que sirvan para acercar al alumnado a profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

#### Normativa vigente:

La asignatura de educación física se tendrá en cuenta a la hora de realizar la nota media de la ESO junto con al resto de las asignaturas de 1º, 2º, 3º y 4º curso.

En el caso de Bachillerato, puntuará lo mismo que el resto de las asignaturas de 1º y 2º curso al realizar la media de los dos cursos.

Se trata de una asignatura eminentemente práctica que se desarrolla durante dos horas a la semana. Dentro de los contenidos trabajados existen contenidos de carácter prácticos, teóricos y actitudinales que se trabajarán a través de distintos instrumentos de evaluación y con un nexo común, **el movimiento**.

La asistencia a clase es **obligatoria** en la etapa de ESO y Bachillerato y se tendrá en cuenta a la hora de poner la nota media de cada evaluación.

La repetición de exámenes solo se llevará a cabo cuando la falta esté debidamente justificada mediante documento oficial (los motivos personales no justifican la repetición de un examen y será el criterio del profesor el que prevalezca).



Cualquier impedimento en la práctica deportiva (temporal o total) deberá ser comunicado al profesor mediante el correspondiente certificado médico lo antes posible. En función del tiempo de reposo que se necesite se propondrán trabajos teórico-prácticos evaluables.

Se prohíbe el uso del móvil y comer chicle en clase, aplicándose el reglamento de régimen interno cuando sea necesario.

### **Necesidades de la asignatura:**

- **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 recomendable traer ropa para cambiarse.

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 (Habilidades gimnásticas y Acrosport).

- **Calzado:**

Playeras de deporte adecuadas a la actividad, que tengan una suela adecuada (tanto en grosor como en dibujo) que permita absorber los impactos de las distintas actividades.

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

- **Material deportivo**

El material deportivo de uso individual será aportado por los alumnos/as: raqueta de bádminton y volantes, palas ping-pong... Se avisará con tiempo suficiente para que pueda ser adquirido por los alumnos. En caso de que algún alumno/a no pueda adquirir/encontrar el material, este será prestado por el departamento.



## RELACIÓN ENTRE COMPETENCIA, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

**Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.**

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

<https://boc.cantabria.es/boces/verAnuncioAction.do?idAnuBlob=374886>

*\*Página de inicio 82/881, para 1º y 2º ESO.*

*\*Página de inicio 87/881, para 3º y 4º ESO.*

*\*Página de inicio 489/881, para 1º 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 (INSUFICIENTE, SUFICIENTE, BIEN, NOTABLE y SOBRESALIENTE).

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, exámenes, presentaciones).



## 1º ESO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable	34.8 %	1.1	5.8 %
		1.2	5.8 %
		1.3	5.8 %
		1.4	5.8 %
		1.5	5.8 %
		1.6	5.8 %
C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices	17.4 %	2.1	5.8 %
		2.2	5.8 %
		2.3	5.8 %
C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad	17.4 %	3.1	5.8 %
		3.2	5.8 %
		3.3	5.8 %
C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.	17.4 %	4.1	5.8 %
		4.2	5.8 %
		4.3	5.8 %
C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente responsable</u> .	11.6 %	5.1	5.8 %
		5.2	5.8 %
<b>Valores totales:</b>	<b>100 %</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

## 3º ESO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
C.E. 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable	34.8%	1.1	5.8%
		1.2	5.8%
		1.3	5.8%
		1.4	5.8%
		1.5	5.8%
		1.6	5.8%
C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices	17.4%	2.1	5.8%
		2.2	5.8%
		2.3	5.8%
C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad	17.4%	3.1	5.8%
		3.2	5.8%
		3.3	5.8%
C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.	17.4%	4.1	5.8%
		4.2	5.8%
		4.3	5.8%
C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente responsable</u> .	11.6%	5.1	5.8%
		5.2	5.8%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>17 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

## 1º BACHILLERATO

Competencias Específicas	Peso de la competencia %	Criterios de Evaluación	Valor de los criterios de evaluación
C.E. 1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.	25,5%	1.1	6,66%
		1.2	7,685%
		1.3	8,332%
		1.4	0,666%
		1.5	2,166%
C.E. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y <u>coordinativas</u> así como las habilidades y destrezas motrices específicas.	29.162%	2.1	2,5%
		2.2	20%
		2.3	1,666%
C.E.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices.	24,163%	3.1	10%
		3.2	12,5%
		3.3	1,666%
C.E.4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad.	11.164%	4.1	1,165%
		4.2	5%
		4.3	6,666%
C.E.5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones	10%	5.1	6,666%
		5.2	3,334%
<b>Valores totales:</b>	<b>100%</b>	<b>16 criterios</b>	<b>10 puntos</b>

- Puntos Extra + 10%: las actividades extras propuestas por el profesor pueden suponer hasta un punto extra en cada una de las evaluaciones.

### **Actividades de recuperación y procedimientos de evaluación**

- **En la ESO:**

Los alumnos/as con evaluaciones suspensas 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 criterios de evaluación aprobados y solo hará falta examinarse de los criterios de evaluación suspensos. Los alumnos/as con criterios de evaluación de carácter práctico suspensos, tendrán la posibilidad de venir a practicar en los recreos donde se realizarán actividades de refuerzo y apoyo con ayuda del profesor para poder superarlos.

No existe en este curso la Evaluación Extraordinaria de junio, solo se realizará en junio la recuperación de los criterios de evaluación suspensos de la 3ª evaluación.

***La nota final del curso no será la media de las tres evaluaciones, la nota de las evaluaciones será provisional. La nota final del curso será la media ponderada de los porcentajes de todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso.***

- **En Bachillerato:**

Los alumnos/as con evaluaciones suspensas, tendrán la posibilidad de recuperar la parte suspensa (se conservan los criterios de evaluación aprobados) en los quince días siguientes a la entrega de boletines en los que haya clase. Los alumnos/as con criterios de evaluación de carácter práctico suspensos, 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 los criterios de evaluación suspensos de todas las evaluaciones.

***La nota final del curso no será la media de las tres evaluaciones, la nota de las evaluaciones será provisional, la nota final del curso será la media ponderada de los porcentajes de todos los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso.***

Los alumnos/as que al finalizar la 3ª evaluación no obtengan una nota final de **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.

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.

*Los porcentajes de la prueba extraordinaria serán los mismos que se han marcado para todo el curso. La nota final de la evaluación extraordinaria será la media ponderada de los porcentajes de los criterios de evaluación.*

### **Pendientes de otros cursos**

A los alumnos/as con la asignatura suspensa de cursos anteriores se les realizará un **“Plan personalizado de recuperación de la materia”** cuyo punto de partida será la valoración final del alumno/a que se realizó en junio del curso pasado.

En este plan, que será enviado a casa para que las familias tengan conocimiento de este, reflejará el grado de consecución de las competencias y los criterios de evaluación (apenas iniciado, en proceso y adquirida) del curso suspenso, y se centrará en aquellas competencias y criterios que no hayan sido adquiridos.

El plan recogerá las medidas propuestas del curso anterior y las tareas y ejercicios que deben entregar para recuperar el curso, así como las fechas de entrega de cada uno de los trabajos y exámenes.

En caso de que el alumno/a repita cursos con la signatura de educación física suspensa, se realizará un **“Plan personalizado de permanencia”** centrado en el seguimiento de la asignatura, trabajo diario, esfuerzo, materiales e indumentaria... manteniendo una comunicación frecuente con el tutor/a y las familias.



## Comunicación con el departamento:

La comunicación con los profesores del departamento se realizará a través de los canales oficiales, yedra y TEAMS (chat y correo) y de forma presencial a través de las horas de atención a padres y madres asignadas en el horario de cada uno de los profesores.

Todas las informaciones de cada uno de los cursos se publicarán en los canales de TEAMS, en la página web del instituto o en el blog del profesor de forma que tanto los alumnos/as como las familias tengan fácil acceso a toda la información relevante del curso.

Profesor	Correo electrónico	Horario atención presencial
Borja Vázquez Dosal	<a href="mailto:borja.vazquez1@educantabria.es">borja.vazquez1@educantabria.es</a>	<b>martes</b> <b>10.15 – 11.05</b>
María Collado Martínez	<a href="mailto:mcolladom01@educantabria.es">mcolladom01@educantabria.es</a>	<b>miércoles</b> <b>9.20 – 10.10</b>
Francisco Santos Caballero	<a href="mailto:Francisco.santoscaballero@educantabria.es">Francisco.santoscaballero@educantabria.es</a>	<b>lunes</b> <b>12.30-13.20</b>

**Departamento de educación física**  
**IES. Santa Clara**  
**Curso 2023-2024**

