

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA:

- ***1º ESO***
- ***2º ESO***
- ***3º ESO***
- ***4º ESO***
- ***1º Bachillerato***
- ***2º Bachillerato (“DEVAS”)***



IES SANTA CLARA

CURSO 2025-2026

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
1.1. Sentido y finalidad de la asignatura.....	6
1.2. Contextualización.....	9
1.2.1. Características de los grupos.....	9
1.3. Marco legal.....	13
2. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
3. CONTRIBUCIÓN DE LA E. FÍSICA A LAS C. CLAVE, C. ESPECÍFICAS Y SUS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA.....	15
3.1. Objetivos en la ESO.....	16
3.2. C. Clave y Perfil de Salida en la ESO.....	16
3.3. Contribución a las C.Clave de la Educación Física en la ESO..	19
3.4. Contribución a las C.Clave de la Educación Física en el Bachillerato.....	20
3.5 Contribución de la materia “DEVAS” al desarrollo de las C.Clave.....	21
3.6 C. Específicas en Educación Física en la ESO.....	23
3.7. Objetivos en Bachillerato.....	24
3.8. C. Clave y Perfil de Salida en Bachillerato.....	24
3.9. Contribución de la Educación Física a la consecución de los Objetivos de la etapa en Bachillerato.....	29
3.10. Contribución de la materia “DEVAS” a la adquisición de los objetivos generales de etapa en Bachillerato.....	25
3.11. Contribución de la Educación Física de 1º de Bachillerato al desarrollo de las competencias específicas.....	30
3.12. Contribución de la materia “DEVAS” al desarrollo de las competencias específicas.....	32

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN	40
4.1. Distribución temporal de los C. de Evaluación.....	47
5. SABERES BÁSICOS.....	50
5.1. Distribución temporal	51
5.2. Distribución por niveles de las Unidades Didácticas.....	52
6. MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS.....	56
6.1. Aspectos metodológicos.....	58
6.2. Metodologías activas, emergentes y competenciales. Modelos pedagógicos.....	59
7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	61
7.1. Recursos Materiales.....	62
7.2. Recursos bibliográficos.....	62
7.3. Recursos de tiempo.....	62
8. EVALUACIÓN.....	63
8.1. Procedimientos de evaluación.....	63
8.2. Actividades de evaluación/calificación.....	64
8.3. Instrumentos de evaluación.....	65
8.4. Criterios de calificación por niveles y evaluaciones.....	67
8.5 Criterios de calificación del curso.....	131
9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.....	134
9.1. Pendientes de otros cursos.....	135
9.2. Alumnos/as repetidores.....	135
10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	136
10.1 La atención a la diversidad.....	136

11. CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS COEDUCATIVOS.....	137
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	138
12.1. Relación de las actividades complementarias y extraescolares con los criterios de evaluación y saberes básicos.....	141
13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	144
13.1 Indicadores de logro de la práctica docente.....	146
ANEXO I – PLAN PERSONALIZADO DE RECUPERACIÓN.....	149
ANEXO II – PLAN PERSONALIZADO DE PERMANENCIA.....	150
ANEXO III – INFORMACIÓN A LAS FAMILIAS.....	152

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, además de una materia optativa en 2º 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; 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 en el día a día.

1.1. SENTIDO Y FINALIDAD DE LAS ASIGNATURAS

Por todo ello, el trabajo dentro de nuestra asignatura debe ir encaminado a que el alumnado, 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 alumnado 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.

Por otro lado, este año es el primer curso que se va a impartir en 2º de Bachillerato la materia optativa: **Estilo de Vida Activo y Saludable ("DEVAS")**, vinculada a la Educación Física, busca dar continuidad al trabajo realizado en este ámbito desde la etapa de Educación Infantil hasta el primer curso de Bachillerato, orientándose a integrar, autogestionar y consolidar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado a lo largo de los cursos anteriores.

Con esta materia se pretende que el alumnado pueda consolidar definitivamente un estilo de vida activo y saludable. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo, en compañía de sus compañeros y compañeras, impactará

favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar.

La incorporación de esta materia contribuye a que el alumnado pueda construir y afianzar una auténtica competencia corporal para la salud y calidad de vida, concienciándose de la importancia de la propia salud, la actividad física, el deporte y el respeto al medioambiente y en donde la motricidad constituye un elemento esencial del aprendizaje y facilita un verdadero desarrollo integral.

Así, se plantea que el alumnado diseñe y desarrolle un programa de actividad física para la mejora de su salud, eminentemente práctico, para compensar el aumento de actitudes sedentarias características de la población juvenil en la actualidad.

Por otro lado, en relación a la motricidad, esta se ha desarrollado a través de prácticas durante las etapas anteriores con distintos objetivos; por lo que se pretende asentarla incidiendo en el control y el dominio corporal de las diferentes habilidades, destrezas y fundamentos.

Al mismo tiempo, la materia pretende que el alumnado adquiera las habilidades imprescindibles para poder diseñar, poner en práctica y evaluar proyectos o producciones, aplicables en el entorno escolar o social, relacionados con la actividad física, el deporte, la salud o las manifestaciones artístico-expresivas, atendiendo, en cada uno de los casos, a las necesidades y características propias de cada manifestación.

Por medio de esta materia se persigue dar respuesta a una creciente demanda de la comunidad educativa, especialmente del alumnado, cada vez más interesado por titulaciones relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud. Por ello, la materia acercará al alumnado y al contexto escolar del Bachillerato una amplia gama de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas. Las competencias específicas de la materia recogen y sintetizan estas líneas de trabajo que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable y permiten al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su propia práctica física, así como de otros componentes que afectan a la salud

El currículo de la materia se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que el alumnado tiene que movilizar para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Los saberes básicos son agrupados en distintos bloques atendiendo a la lógica interna de la materia y deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas.

De forma concreta, **los bloques de saberes básicos** quedan organizados de la siguiente manera: Bloque A «Vida activa y saludable», Bloque B «Organización y gestión de la actividad física y el deporte», Bloque C «Lógica y control de situaciones motrices», Bloque D «Salud emocional e interacción social», Bloque E «Manifestaciones y producciones de la cultura motriz» y Bloque F «Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física».

Se recomienda el desarrollo de distintas situaciones de aprendizaje que incorporen el movimiento, la actividad física y el ejercicio físico como recurso clave e imprescindible para el desarrollo integral del individuo, contribuyendo a la mejora de la salud física y mental, así como a los aspectos motrices y cognitivos, sin dejar de lado los de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. Simultáneamente, las situaciones de aprendizaje se caracterizan por el pluralismo metodológico, haciendo uso de diferentes planteamientos metodológicos, debiéndose enfocar desde la articulación de metodologías activas y emergentes, optando por los modelos pedagógicos (aprendizaje cooperativo, educación deportiva, enseñanza comprensiva, modelo ludo-técnico, estilo actitudinal, autoconstrucción, aprendizaje servicio, educación física basada en la salud, etc.) y los métodos competenciales (aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en proyectos, etc.), adecuándose las mismas a las intenciones previstas, el tipo de actividades planteadas y la organización de los grupos, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural). Al mismo tiempo, es recomendable que el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje atienda a la vinculación con otras materias e incorpore enfoques y proyectos interdisciplinarios.

La evaluación de cada una de las unidades didácticas o proyectos desarrollados durante el curso vendrá contextualizada por la relación entre los criterios de evaluación y los saberes básicos. Se promoverá el uso generalizado

de procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. Al mismo tiempo, se buscará el desarrollo intencionado de la evaluación reguladora, formativa y compartida que mejore los procesos de enseñanza y aprendizaje mientras estos tienen lugar, así como el uso de la autoevaluación individual y grupal, y la coevaluación, como una de las formas de trabajo deseadas de esta etapa.

1.2. CONTEXTUALIZACIÓN

El punto de partida de esta programación didáctica lo encontramos en la memoria final del curso 2024-2025 y de los resultados de 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.

1.2.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS

1º ESO:

- **1ºA:** grupo de 20 alumnos, 9 chicos y 11 chicas. Es un grupo, en general, muy bueno en cuanto a la participación e implicación del alumnado en las clases.
- **1ºB:** grupo de 18 alumnos, 8 chicas y 10 chicos. Es un grupo que muestra interés hacia la asignatura y que responde bien aunque les gusta mucho hablar y se pueden distraer fácilmente.
- **1ºC:** grupo de 19 alumnos, 14 chicas y 5 chicos. Funciona bien, buena relación entre ellos y están contentos con el grupo.

2º ESO:

- **2ºA:** Clase dinámica y participativa, con estudiantes curiosos y con ganas de aprender. Destacan por su creatividad y compañerismo en el trabajo en grupo. A pesar de su energía, muestran responsabilidad cuando se les plantea un reto.

- **2ºB:** Grupo alegre y diverso, con un gran sentido del humor y muchas ganas de participar. Les motiva especialmente el trabajo práctico y los proyectos creativos. Aunque a veces necesitan orientación, responden bien cuando se sienten valorados.
- **2ºC:** Grupo con mucha energía y personalidad, siempre dispuesto a debatir y compartir ideas. Muestran interés por los temas que conectan con su realidad y entorno. Con una buena orientación, canalizan su entusiasmo hacia el aprendizaje.

3º ESO

- **3º A:** grupo de 24 alumnos, 11 chicos y 13 chicas. En general, es un buen grupo, con alumnos trabajadores y participativos.
- **3ºB + D:** Grupo formado por 20 alumnos de 3ºB Y 5 alumnos de diversificación. En total 25 alumnos, 14 chicas y 11 chicos. Es un grupo con alumnos más disruptivos, les cuesta como grupo atender, prestar atención y hay que estar muy detrás de ellos para que funcionen bien.
- **3º ESO C:** el grupo presenta una gran heterogeneidad en cuanto a actitud e interés hacia la asignatura. Se observan diferencias significativas en el nivel de actividad física entre los alumnos: algunos son muy activos y participan como federados en uno o incluso dos deportes, mientras que otros limitan su práctica física exclusivamente a las sesiones de Educación Física impartidas en el centro.
- **1º Diversificación:** el alumnado muestra un bajo nivel de interés hacia la asignatura, acompañado de un ritmo de trabajo lento y un compromiso limitado. Presentan una tendencia frecuente a la distracción, lo que requiere una supervisión constante por parte del docente para mantener la atención y el desarrollo adecuado de las actividades.

4º ESO

- **4º A:** se trata de un grupo bastante activo y participativo durante las clases, especialmente en la parte práctica, donde no suelen presentar dificultades. El trabajo realizado en el aula es, en general, de buena calidad. Sin embargo, la mayoría del alumnado no mantiene el mismo nivel de implicación fuera del horario lectivo, ya que no suelen realizar tareas en casa ni entregar los trabajos solicitados.

- **4º ESO B:** el alumnado de este grupo tiende a distraerse con facilidad y requiere una organización clara y un control constante por parte del docente. Su grado de autonomía es limitado; sin embargo, cuando se implican en las tareas, lo hacen con interés y una actitud positiva, logrando resultados satisfactorios
- **4º ESO C:** este grupo representa el mayor desafío entre los de 4.º de ESO. Un número considerable de alumnos muestra escaso interés por lo académico y, además, se observa un alto porcentaje con dificultades a nivel motriz. Es el grupo con mayor número de faltas injustificadas, y cuando asisten a clase, su nivel de implicación, interés y esfuerzo es muy limitado.
- **2º Diversificación:** es un grupo con ciertas limitaciones a nivel motriz, pero que compensa esta circunstancia con un buen nivel de trabajo e interés. El alumnado está bien integrado en su grupo de referencia y mantiene una actitud adecuada durante las clases.

1º BACHILLERATO

- **1ºA (Naira):** este grupo está compuesto por 14 alumnos, de los cuales 5 son chicos y 9 son chicas. El ambiente de trabajo se considera normal. Si bien requieren de una considerable motivación inicial para empezar las actividades, una vez inmersos en la tarea, el resultado y la ejecución son de buena calidad. Cabe destacar que el perfil general de este alumnado es sedentario, ya que la práctica de actividad física es prácticamente nula fuera del contexto educativo.
- **1ºA (Rodrigo):** Clase tranquila y respetuosa, con un ambiente de trabajo agradable. Su actitud favorece el aprendizaje y el buen clima en el aula. Son constantes y se esfuerzan por mejorar día a día.
- **1ºB:** este grupo cuenta con 20 estudiantes en total, con una distribución de 8 chicos y 12 chicas. El ambiente de trabajo es generalmente bueno. Sin embargo, se observa una disparidad en el rendimiento: hay un subgrupo de chicas que trabaja al mínimo de sus posibilidades, mientras que el resto de los alumnos se desempeña muy satisfactoriamente. Un punto de preocupación es el elevado número de faltas de asistencia que presentan algunos de los estudiantes de este grupo.

- **1°C:** con un total de 26 alumnos (10 chicos y 16 chicas). Disfrutan de un buen ambiente de trabajo general. Al igual que en otros grupos, se debe prestar atención a un grupo de alumnos que acumula un número significativo de faltas de asistencia.
- **1°D:** formado por 27 alumnos/as (6 chicos y 21 chicas), este grupo se caracteriza por ser muy participativo y trabajador. Su actitud es proactiva y positiva hacia las tareas. La única salvedad es la existencia de un pequeño subgrupo de chicas que no asisten a clase con regularidad, situación que ya ha sido comunicada a sus respectivas familias.
- **1°E:** Estudiantes críticos y curiosos, que cuestionan y aportan ideas originales en clase. Se nota su interés por relacionar lo aprendido con su vida y el mundo actual. A veces requieren motivación extra, pero responden muy bien al trabajo en equipo.
- **1°F:** Grupo comprometido y cada vez más consciente de la importancia de su formación. Se caracterizan por su madurez creciente y su capacidad de análisis. Participan activamente en clase y valoran los espacios de diálogo y reflexión.
- **1°G:** Grupo diverso con distintos ritmos de aprendizaje, que fomenta un ambiente colaborativo. Aunque algunos necesitan apoyo, la mayoría se esfuerza por alcanzar sus objetivos. Se muestran receptivos a nuevas metodologías y buscan crecer académica y personalmente.
- **1°H:** grupo compuesto por 23 alumnos (7 chicos y 16 chicas). El ambiente de trabajo es catalogado como muy bueno, con alumnos que demuestran ser participativos. El principal reto de este grupo es la tendencia a ser habladores, lo que a veces puede interferir levemente con el desarrollo normal de la clase.
- **1°I:** 19 alumnos (7 chicos y 12 chicas). Este es un grupo que requiere de una gestión de aula intensa, ya que son muy habladores y el profesorado encuentra dificultad para lograr que atiendan y escuchen durante las explicaciones. No obstante, una vez superada la barrera inicial de la concentración e iniciada la tarea, los alumnos se esfuerzan y demuestran dedicación.
- **1°K:** el grupo está formado por 23 alumnos, con una ligera mayoría de chicos (12 chicos y 11 chicas). Se aprecian dos dinámicas muy

diferenciadas: por un lado, un pequeño subgrupo tiende a estar más pendiente de las interacciones con los compañeros que de las explicaciones del profesor. Por otro lado, destaca positivamente un grupo de alumnos que practican actividad física de manera regular y están, por tanto, muy motivados hacia la materia. Además, se informa que una chica se encuentra actualmente ausente por motivos de salud, con la intención de reincorporarse a las clases tan pronto como le sea posible.

2º DE BACHILLERATO

- **DEVAS:** Clase con un gran nivel de motivación y ambición académica. Destacan por su autonomía y responsabilidad en el trabajo diario. Valoran los retos y muestran interés por profundizar en los contenidos

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 ESO 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 ESO y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Orden EDU/30/2024, de 11 de junio, que modifica la Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto, instrucciones para la implantación del Bachillerato en la CCAA 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 (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, Dña. Naira Sanz Vilches, D. Rodrigo Pérez Calle y Dña. Elena Saez-Díez Rebanal

B) Jefatura de departamento: **Dña. Naira Sanz Vilches**

C) Calendario de reuniones

Se establece una reunión semanal a lo largo del curso académico, será los Lunes a 5ª hora, levantando acta de la reunión al menos una vez al mes.

D) Distribución de grupos.

Elena Saez-Díez Rebanal	1º ESO, 3º ESO II BLOQUE BACH. NOCTURNO
Borja Vázquez Dosal	3º ESO 4º ESO
Rodrigo Pérez Calle	2º ESO 1º BACHILLERATO 2º BACHILLERATO (DEVAS)
Naira Sanz Vilches	1º BACHILLERATO 1º BACH. INTERNACIONAL

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 nuestro alumnado. Debe intentar educar las capacidades motrices de nuestra sociedad, lo que 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, el alumnado deberá 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.

3.1. Objetivos en la ESO:	3.2. Competencias Clave y Perfil de Salida ESO:
<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>	<p><u>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</u></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 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><u>COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)</u></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><u>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</u></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>aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.</p> <p>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.</p> <p>i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.</p> <p>m) Desarrollar actitudes que contribuyan al desarrollo sostenible de Cantabria.</p> <p>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.</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>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</p> <p>CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperados, referenciados y reutilizados respetando la propiedad intelectual.</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>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</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>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes (CESPEF1 +</p>
---	---

	<p>CESPEF2) 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><i>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</i></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 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, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, consciente y motivadamente, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable (CESPEF5).</p> <p><i>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</i></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><i>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)</i></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>
--	---

	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).
--	--

3.3. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO

Si analizamos los descriptores operativos de las competencias clave vinculados a las competencias específicas de Educación Física encontramos vinculación con 7 de las 8 competencias clave. La única competencia sin vinculación con nuestra materia es la competencia plurilingüe. La competencia personal, social y aprender a aprender es la que cuenta con una mayor vinculación a través de 5 descriptores. Posteriormente destaca la competencia conciencia y expresiones culturales. En tercer lugar, contribuyendo mediante 3 descriptores encontramos la competencia: ciudadana y competencia emprendedora. Y para finalizar contribuyendo a solo dos descriptores operativos encontramos a la competencia lingüística, y con tan solo un descriptor la competencia digital. Por tanto, este análisis pone de relieve el enfoque actual de la materia de educación física con un marcado carácter social. Pues nuestras principales competencias son la personal social y aprender a aprender, conciencia y expresiones culturales, buscando el entendimiento entre pueblos y el respeto por sus diferentes manifestaciones, la competencia ciudadana y la emprendedora. Para contribuir a este enfoque se deben favorecer metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, buscando una interdependencia positiva entre los integrantes del grupo. En este contexto, las actividades físico-deportivas se convierten en herramientas para lograr contribuir a las competencias. Las metodologías activas también favorecen la autonomía del alumnado, aspecto clave de la competencia emprendedora. Otra muestra de este enfoque utilitario es la ausencia de una competencia motriz.

Competencias Clave (nº total de descriptores)	CCL (5)	CP (3)	STEM (5)	CD (5)	CPSAA(5)	CC(4)	CE (3)	CCEC(4)								
ASIGNATURAS	Nº DE DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA DE CADA COMPETENCIA CLAVE / PORCENTAJE															
EF	2	40%	0	0%	2	40%	1	20%	5	100%	3	75%	3	100%	4	100%

3.4. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

La asignatura de educación física en bachillerato contribuye al desarrollo de 7 de las 8 competencias clave, siendo la Competencia plurilingüe la única en la que no existe una relación directa entre los descriptores del perfil de salida y el desarrollo de la competencia. En menor medida, con solo el 14% de sus descriptores, contribuye al desarrollo de la Competencia en comunicación lingüística y a la Competencia en conciencia y expresión cultural. Con un 28,5% de sus descriptores contribuye al desarrollo de la Competencia matemática y en ciencia, tecnología e ingeniería y a la Competencia digital. La relación más directa con el desarrollo de las Competencias Clave la encontramos en la competencia cívica y la competencia emprendedora, con un 42,8% y en la personal, social y a aprender a aprender con un 71,4% de sus descriptores. Aunque en educación física se contribuye a la consolidación de la mayoría de las competencias, la relación más directa la encontramos con aquellas competencias de carácter más social, que nos enseñan a relacionarnos con el entorno (natural o urbano), con las personas que nos rodean y que nos enseñan a respetar y comprender las normas que rigen nuestra sociedad. Además, tiene una importancia fundamental a la hora de promover el desarrollo personal y social del individuo y a la hora de crear una conciencia crítica sobre el mundo que nos rodea.

Competencias Clave (nº total de descriptores)	CCL (5)	CP (3)	STEM (5)	CD (5)	CPSAA(7)	CC(4)	CE (3)	CCEC(6)								
ASIGNATURAS	Nº DE DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA DE CADA COMPETENCIA CLAVE / PORCENTAJE															
E. F	1	20%	0	0%	2	40%	2	40%	5	71,42%	3	75%	3	100%	1	16,66%

3.5 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA “DEVAS” AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

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

2. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería: se contribuye a su mejora con la realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad, balance energético...), la elaboración de gráficos para la valoración de las capacidades físicas básicas, la deducción lógica para la resolución de problemas, la utilización de diferentes magnitudes y medidas para cuantificar distintos contenidos, la estructuración espacio-temporal en algunas acciones... Por otro lado, el conocimiento de lo corporal y su relación con el movimiento es un saber fundamental e imprescindible: sistemas orgánicos, adaptaciones que se producen, alimentación, postura..., son algunos de los contenidos que para su análisis precisan de ciencias como la Anatomía, la Física, la Biología y las Tecnológicas, entre otras. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural, se establece un vínculo hacia ciencias relacionadas con la utilización responsable del entorno y con actitudes de respeto, conservación e impronta de una huella ecológica.

3. Competencia plurilingüe: a pesar de que desde la propia legislación no establece una relación entre la EF (materia de la que emana la asignatura Estilo de Vida Activo y Saludable) y esta competencia, entendemos que existe una importante vinculación entre ambas, a la hora de emplear el vocabulario específico y términos propios de otras lenguas, especialmente inglesa.

4. Competencia digital: ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...) o compartir dicha información. Además,

la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la actividad física posibilita la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades. Sin olvidar, la utilización de plataformas web como soporte o ayuda del proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

6. Competencia ciudadana: las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana.

7. Competencia emprendedora: la elaboración de proyectos personales relacionados con la actividad física, la organización y puesta en práctica de forma autónoma de actividades en clase o la participación en proyectos grupales, son algunas de las situaciones que se dan en Estilo de Vida Activo y Saludable. El alumno precisa de todos sus recursos personales para asumir responsabilidades, tomar decisiones, perseverar y superar dificultades; para dar respuesta de forma creativa a los retos planteados. Por otro lado, la propia dinámica de participación en los deportes exige la adopción de posturas proactivas, con constantes tomas de decisiones para la aplicación de los recursos oportunos en función de los condicionantes en la práctica.

8. Competencia en conciencia y expresiones culturales: existen dos manifestaciones de la motricidad vinculadas con esta competencia: por un lado, las expresiones deportivas y lúdicas como prácticas ligadas al patrimonio cultural y folclórico de los pueblos y, por otro, las actividades físicas rítmico-expresivas. Ambas concepciones del cuerpo y su movimiento permiten experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

3.6. 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.

3.7. Objetivos en Bachillerato:	3.8. Competencias Clave y Perfil de Salida 1º Bachillerato:
<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</i></p>	<p><i>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</i></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>personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.</p> <p>c) Fomentar la igualdad de derechos y oportunidades de MyH, analizar y valorar 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.</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>COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)</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>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</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 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>d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.</p>	<p>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</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</p>
<p>e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana. f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.</p>	<p></p>
<p>g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.</p>	<p></p>
<p>h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de</p>	<p></p>

<p><i>su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.</i></p> <p><i>i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.</i></p> <p><i>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 como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.</i></p> <p><i>k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.</i></p> <p><i>l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.</i></p> <p><i>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.</i></p>	<p>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>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</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>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</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</p>
---	--

<p>n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.</p> <p>o) (ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.</p> <p>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.</p>	<p>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>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</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 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>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)</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</p>
--	---

	<p>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>
--	--

3.9. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE LA ETAPA EN BACHILLERATO.

Dentro de la definición del objetivo de etapa “m” se señala directamente a la asignatura de educación física y al deporte como el responsable del desarrollo personal y social y de afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social. Como sucedía con las competencias clave, podemos encontrar una relación directa con el desarrollo personal, afectivo y social, que fomentan la igualdad de derechos y desarrollan una actitud crítica, que afianza el espíritu emprendedor y el espíritu crítico, las actitudes de respeto y el cuidado del medio ambiente. Es el caso de los objetivos de etapa “a, b, c, k, j, n y ñ”. Con otros objetivos la relación no es tan directa y aunque se también se desarrollan en los contenidos de la asignatura, no es el objetivo principal de las misma. Estamos hablando de afianzar los hábitos de lectura, dominar la expresión oral y escrita, utilizar las tecnologías de la información, acceder a conocimientos científicos... Es el caso de los objetivos “d, e, h, i, l y o”. Con el objetivo “f”, al igual que sucede con la competencia plurilingüe, existe poco desarrollo de este objetivo dentro de nuestra asignatura.

RELACIÓN DIRECTA	“m”
RELACIÓN ALTA	“a, b, c, k, j, n y ñ”
RELACIÓN INDIRECTA	“d, e, h, i, l y o”
RELACIÓN BAJA	“ f ”

3.10. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA ESTILO DE VIDA SALUDABLE A LA ADQUISICIÓN DE LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA EN BACHILLERATO

La materia Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS) **contribuye al desarrollo** en el alumnado de las capacidades expresadas en los diversos **Objetivos Generales de Bachillerato**. Así desde nuestra programación didáctica contribuíamos a:

- 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.
- 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.
- c) Fomentar la **igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres**, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social
- d) Afianzar los **hábitos de lectura, estudio y disciplina**, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su **expresión oral como escrita, la lengua castellana**.
- f) Expresarse con **fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras**.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las **tecnologías de la información y la comunicación**.
- 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.

i) Acceder a los **conocimientos científicos y tecnológicos** fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

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 como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el **espíritu emprendedor** con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la **sensibilidad artística y literaria**, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

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.

n) Afianzar actitudes **de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable**.

ñ) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del **desarrollo sostenible**.

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.

3.11. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACH AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

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 y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, 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.

3.12. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA “DEVAS” AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. *Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.*

La adquisición de esta competencia implica que el alumnado sea capaz de detectar y seleccionar determinadas necesidades individuales para mejorar la salud, elaborando y llevando a cabo planes personalizados de actividad

física y alimentación saludable, según sus intereses y necesidades, intentando cumplir con los requisitos mínimos de actividad física propuestos por la OMS y las pautas nutricionales recomendadas por los organismos nacionales o internacionales para estas edades.

Por un lado, el alumnado evaluará los aspectos físicos que se deben mejorar y seleccionará el nivel de comienzo de la aplicación práctica correspondiente. Esta implementación se apoyará en el trabajo y mejora de las capacidades condicionales, los sistemas y métodos de entrenamiento y la planificación y progresión del mismo. Por otro lado, el alumnado valorará los aspectos nutricionales que se deben optimizar y optará por implementar mejoras en aquellos puntos que así lo requieran. Esta intervención se basará en pautas y estrategias nutricionales, así como en los aspectos cualitativos y cuantitativos vinculados a la alimentación.

En ambos casos, se deberá tener en cuenta la utilización de aplicaciones informáticas y otros recursos digitales relacionados con la gestión nutricional y de la salud y el registro y la cuantificación de la actividad física, aprovechando los mismos para mejorar las prácticas físico-deportivas y motivar e implicar al alumnado en su proceso de mejora y crecimiento para una vida activa.

Esta competencia no debe abordarse únicamente desde la propia actividad física y la alimentación saludable, sino también desde el descanso y la recuperación, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la imagen percibida o el análisis de los hábitos perjudiciales para la salud, como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, que se producen en contextos cotidianos o vinculados a la práctica de actividad física.

A través de esta competencia se busca facilitar el desarrollo de hábitos y rutinas saludables para la adolescencia, consolidando así un estilo de vida activo y saludable.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.

2. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados

emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.

Esta competencia pretende presentar la actividad física y su práctica prolongada en el tiempo, así como otros hábitos (alimentación, descanso, educación postural, cuidado del cuerpo, etc.) como herramientas idóneas para mejorar la salud a todos sus niveles y, especialmente, en el plano mental y social. La actividad física, aun no estando exenta de esfuerzo y sacrificio, debe ir asociada a aprender a disfrutar, lo que permitirá valorar los efectos positivos de la misma.

La práctica física ayudará a regular sus emociones y aprender a gestionar los propios estados de ánimo, ya que los requerimientos y exigencias a nivel académico y de preparación del 2º curso de Bachillerato pondrán a prueba la fortaleza y la capacidad de superación de los estudiantes. Así, además de las diversas prácticas físicas que se llevarán a cabo, el alumnado aplicará técnicas específicas de relajación, métodos de respiración y estrategias para regular los estados emocionales y mantener el equilibrio evitando la aparición de estrés, ansiedad, o depresión, entre otros.

Finalmente, en los distintos contextos de prácticas motrices a través de los cuales el alumnado podrá experimentar y disfrutar de la actividad física y sus beneficios en la salud, este deberá saber aplicar tanto los diversos criterios de seguridad y prevención de accidentes derivados de las propuestas planteadas como los principales protocolos relacionados con los primeros auxilios.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.

3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.

Esta competencia requiere que el alumnado conozca y diferencie las principales profesiones asociadas a la salud y especialmente a la actividad física y el deporte (profesores, entrenadores, gestores, recuperadores,

preparadores, monitores, etc.), reconociendo los procesos de acceso, el ámbito y competencias de cada cualificación, el lugar donde se ejercen y la titulación que generan las mismas.

Asimismo, analizará aquellas salidas profesionales que puedan ser de su interés y que llevan asociada una competencia física para su acceso y ejecución (bombero, cuerpos de seguridad del estado, etc.), conociendo las orientaciones sobre el proceso y su forma de preparación.

Al mismo tiempo, con la colaboración real dentro y fuera del centro, en acontecimientos deportivos o en visitas a empresas, universidades e instalaciones relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, el alumnado puede acumular y consolidar experiencias para mejorar su pensamiento crítico que lo ayuden a orientarse hacia una autonomía personal, en una visión propedéutica, o directamente hacia el mundo laboral.

A través de esta competencia, el alumnado será capaz de detectar las necesidades físicas de las diferentes profesiones e identificar los criterios para el acceso a los estudios relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, tanto de ciclos formativos, como grados universitarios y otras opciones de formación deportiva (técnico deportivo, socorrista, árbitros, jueces, dinamizador deportivo, etc.), así como sus salidas profesionales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL3, CD1, CPSAA1.1, CPSAA4 y CPSAA5.

4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.

Esta competencia se aborda de forma transversal en toda la materia haciendo especial hincapié en la aplicación práctica, el aprendizaje situado y el trabajo en equipo, colaborativo o cooperativo, como principales herramientas mediante las que el alumnado se transforma en parte activa y protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Se presentarán todas las fases que se han de tener en cuenta en todo proyecto, planificación, programa o producción: análisis inicial, objetivos, diseño, recursos, aplicación, control y evaluación del proceso y resultados. Así, el alumnado intervendrá activamente y dinamizará a otros miembros de la comunidad educativa y del entorno siendo un agente activo en la promoción de la salud, teniendo en cuenta tanto las características de las propias manifestaciones físico-motrices como las necesidades de la población objetivo y las posibilidades del contexto en el que se apliquen. Igualmente, para el diseño de los proyectos, se deberá tener en cuenta la importancia de utilizar diversas herramientas y recursos digitales que potencien el trabajo colaborativo y cooperativo en red.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.

5. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Esta competencia desarrolla en el alumnado su capacidad para solucionar situaciones motrices, expuestas en diferentes contextos y grados de complejidad, atendiendo a los elementos de percepción, toma de decisiones, intencionalidad, espacialidad y temporalidad, dentro de los procesos cognitivos, físicos, emocionales, sociales y espaciales que comprometen la acción motriz en la práctica de la actividad físico-deportiva.

Para el desarrollo de esta competencia específica se proporcionarán situaciones motrices variadas, atendiendo tanto a las opciones de práctica del alumnado en el entorno cercano, como a otras posibles prácticas alejadas de su contexto, siempre desde el punto de vista del establecimiento de hábitos de vida saludable.

Dentro de estas situaciones motrices destacan especialmente los deportes, entre los que, sin dejar de lado los más habituales o convencionales en los centros educativos, según el contexto particular de cada centro, las manifestaciones más alternativas y desconocidas para el alumnado o las que destaquen por su carácter mixto o inclusivo, así como aquellas que estén cercanas a sus intereses, motivaciones y necesidades. A modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, agrupándose en familias, en forma de juegos deportivos de invasión con o sin oposición regulada, juegos de red o cancha dividida, juegos de muro y pared, juegos de bate y campo, de blanco y diana, de blanco y diana móvil, juegos de oposición en forma de lucha o combate o juegos de carácter individual con o sin incertidumbre en el medio.

Asimismo, para desarrollar esta competencia será necesario que haya adquirido un dominio de la ejecución técnico-táctica necesaria de cada manifestación, al mismo tiempo que la capacidad para identificar los errores habituales, propios y ajenos, que se dan en la práctica para poder evitarlos, aportando soluciones que mejoren la respuesta a las situaciones motrices planteadas. Además, el alumnado desempeñará funciones formales e informales enmarcadas dentro del ámbito de la organización y puesta en práctica de la actividad físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros.) asumiendo las habilidades y responsabilidades necesarias de cada rol, rechazando las conductas que impliquen cualquier tipo de discriminación y manteniendo el equilibrio emocional ante el éxito, el fracaso y las relaciones de grupo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.

6. Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia,

para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

Esta competencia pretende que los estudiantes experimenten a través de las diversas actividades físico-deportivas la incidencia positiva que estas tienen sobre el establecimiento de lazos afectivos entre los participantes, ayudándoles a superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en este tipo de contextos, utilizando la actividad física como una herramienta mediante la cual puedan fortalecer su propio bienestar social.

Al mismo tiempo, esta competencia incide tanto en la necesidad de mostrar actitudes de esfuerzo y autosuperación, de tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz, como dentro del plano colectivo, en la importancia de poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge y debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones y conflictos de manera dialogada, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Para ello, se plantearán situaciones en las que el alumnado experimente prácticas de actividad física colaborativas en las que se respeten las normas preestablecidas o modifiquen las mismas para crear nuevas modalidades o prácticas, rechazando los comportamientos antideportivos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.

7. Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciado diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia permitirá al alumnado planificar, organizar y desarrollar, desde el planteamiento inicial hasta la representación final, diversas demostraciones artístico-expresivas, movilizándolo de forma práctica, consciente

y autónoma distintas experiencias y aprendizajes, mediante diversas situaciones, como pueden ser las danzas propias del folclore tradicional de Cantabria o de otras culturas del mundo, las técnicas artístico-expresivas, juegos de rol, luchas escénicas, pasacalles o actividades acrobáticas y circenses, entre otros, así como actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.

Al mismo tiempo, esta competencia trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de la investigación, análisis, comprensión y puesta en práctica de las distintas manifestaciones de cultura motriz, implementando acciones para la conservación de diversas actividades motrices vinculadas al patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo en forma juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM 5, CPSAA1.2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3.1, CCEC3.2 y CCEC4.1

8. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.

Esta competencia implica la consolidación de estilos de vida saludables y sostenibles desde una perspectiva crítica, reflexiva y ecorresponsable, en la que el alumnado diseña e implementa actuaciones para preservar el entorno natural y urbano mientras lleva a cabo actividades físicas y deportivas que pueden incluir en su tiempo de ocio valorando su impacto ambiental en la sociedad. Así, los estudiantes deberán participar en actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar.

Al mismo tiempo, el alumnado diseñará, organizará y practicará actividades orientadas a respetar el medioambiente tratando de mejorarlo y

tomar conciencia de ello por medio de la responsabilidad ecológica y social, con propuestas originales y contextualizadas que reviertan en un beneficio de la comunidad cercana, mediante planteamientos de aprendizaje-servicio. Tras cursar la materia, el alumnado conocerá la oferta de actividad físico-deportiva de su entorno.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.

4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS Y SU TEMPORALIZACIÓN

1º Y 2º ESO (DECRETO 73/2022)	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
<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,</p>	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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 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. Organización y gestión de la actividad física - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. - 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 AF. - 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, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

<p><i>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.</i></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 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>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 punto de vista 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>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. Técnicas de interpretación. - 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. Relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad 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>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares). - 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. - 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.
--	---

3º Y 4º ESO (DECRETO 73/2022)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
<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, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable.</p> <p>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.</p> <p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.</p> <p>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.</p> <p>1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del 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 y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.</p> <p>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.</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 todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>3.2.- Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de las 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...</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.</p>	<p>A. Vida activa y saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 vital. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). - 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. - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

<p>5.1.- <i>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.</i></p> <p>5.2.- <i>Diseñar y organizar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
--	--

1º BACHILLERATO Decreto 73/2022	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
<p>1.1.- <i>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.</i></p> <p>1.2.- <i>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.</i></p> <p>1.3.- <i>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.</i></p> <p>1.4.- <i>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.</i></p> <p>1.5.- <i>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.</i></p> <p>2.1.- <i>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.</i></p> <p>2.2.- <i>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.</i></p> <p>2.3.- <i>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.</i></p> <p>3.1.- <i>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.</i></p> <p>3.2.- <i>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.</i></p> <p>3.3.- <i>Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas</i></p>	<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</p> <p>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>- 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.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>- 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).</p> <p>- Protocolos ante alertas escolares.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>- 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.</p> <p>- 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.</p> <p>- Capacidades condicionales: Planificación y ejecución para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Principios y sistemas de entrenamiento.</p> <p>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.</p> <p>- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema motrices más complejos que en ciclos anteriores, con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</p> <p>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</p> <p>- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play</p>

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 prevenir 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.

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 xenófobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).

- 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.

2º BACHILLERATO

Orden EDU/30/2024, de 11 de junio, que modifica la Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto, instrucciones para la implantación del Bachillerato en la CCAA de Cantabria

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

SABERES BÁSICOS

1.1. Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, justificando la idoneidad del mismo y teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos.

1.2. Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social.

1.3. Emplear eficazmente y de manera autónoma y responsable dispositivos, aplicaciones y recursos digitales relacionados con la gestión y análisis nutricional y de la salud y la cuantificación de la actividad física, respetando las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales.

2.1. Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física, mental y social, discriminando las posibles conductas de riesgo.

2.2. Aplicar diversas técnicas y estrategias que

Bloque A. Vida activa y saludable (3 sub-bloques y 18 saberes)

Sub-bloque A1. Salud física (11 saberes)

A1.1. Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación.

A1.2. Implementación de baterías, pruebas, técnicas y herramientas de medida de las capacidades condicionales y coordinativas.

A1.3. Identificación de objetivos motrices y de salud a alcanzar con la aplicación de un programa personal de actividad física para la mejora de la salud.

A1.4. Diseño y planificación de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a parámetros de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad (FITT) y objetivo. Desarrollo práctico y evidencias de actividad física.

A1.5. Autoevaluación del estado nutricional como aspecto previo al diseño del plan.

A1.6. Nutrientes: funciones, tipos (macronutrientes y micronutrientes), características generales, funciones básicas y consideraciones en la actividad física.

A1.7. Dieta equilibrada: proporciones, pautas, ejemplificaciones y desarrollo de estrategias nutricionales (alimentos, platos, pirámides nutricionales, etc.). Relación con la actividad física.

A1.8. Metabolismo basal, NEAT (siglas en inglés correspondientes a la termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio), gasto asociado a la actividad física y relación ingesta-gasto calórico.

A1.9. Diseño de un plan nutricional equilibrado según los objetivos y características personales, en coherencia con el programa de actividad física planteado.

A.10. Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas.

A.1.11 Uso de diversos recursos tecnológicos y digitales para generar un programa de actividad física y alimentación. Herramientas y aplicaciones informáticas relacionadas con la evaluación, el registro, la gestión y la cuantificación de la actividad física y la alimentación.

Sub-bloque A2. Salud social (4 saberes)

A2.1. Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria.

A2.2. Hábitos sociales negativos que afectan a la condición física, la salud y los objetivos de un programa de actividad física y alimentación equilibrada. Cuidado del cuerpo.

<p>favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades.</p> <p>2.3. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable.</p> <p>3.1. Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan.</p> <p>3.2. Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.</p> <p>4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artístico-expresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.</p> <p>4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud</p> <p>5.1. Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas.</p> <p>5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.</p> <p>5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.</p> <p>6.1. Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.</p> <p>6.2. Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.</p> <p>6.3. Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.</p> <p>7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio</p>	<p>A2.3. Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte.</p> <p>A2.4. Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.</p> <p>Sub-bloque A3. Salud mental (3 saberes)</p> <p>A3.1. Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.</p> <p>A3.2. Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.</p> <p>A3.3. Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>Bloque B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte (4 sub-bloques y 14 saberes)</p> <p>Sub-bloque B1. Salidas profesionales (2 saberes)</p> <p>B1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.</p> <p>B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.</p> <p>Sub-bloque B2. Planificación y desarrollo de proyectos (6 saberes)</p> <p>B2.1. Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión.</p> <p>B2.2. Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.</p> <p>B2.3. Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.</p> <p>B2.4. Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.</p> <p>B2.5. Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.</p> <p>B2.6. Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.</p> <p>Sub-bloque B3. Gestión de la seguridad y la prevención (3 saberes)</p> <p>B3.1. Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.</p> <p>B3.2. Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico-deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.</p> <p>B3.3. Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.</p> <p>Sub-bloque B4. Actuaciones ante accidentes (3 saberes)</p> <p>B4.1. Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.</p> <p>B4.2. Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).</p> <p>B4.3. Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).</p> <p>Bloque C. Lógica y control de situaciones motrices (5 sub-bloques y 20 saberes)</p> <p>Sub-bloque C1. Toma de decisiones (4 saberes)</p> <p>C1.1. Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición. Estrategias de ataque y defensa.</p> <p>C1.2. Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.</p> <p>C1.3. Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo</p> <p>C1.4. Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.</p> <p>Sub-bloque C2. Control de las habilidades motrices específicas (3 saberes)</p> <p>C2.1. Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas.</p> <p>C2.2. Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.</p> <p>C2.3. Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación</p> <p>Sub-bloque C3. Capacidades perceptivo-motrices (2 saberes)</p> <p>C3.1. Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.</p> <p>C3.2. Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</p> <p>Sub-bloque C4. Capacidades condicionales (6 saberes)</p> <p>C4.1. Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.</p> <p>C4.2. Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.</p> <p>C4.3. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.</p> <p>C4.4. Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.</p> <p>C4.5. Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.</p> <p>C4.6 Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados</p> <p>Sub-bloque C5. Capacidades condicionales (6 saberes)</p> <p>C5.1. Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.</p> <p>C5.2. Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.</p> <p>C5.3. Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros).</p> <p>C5.4. Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físico-deportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición)</p>
--	---

<p>cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación.</p> <p>7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.</p> <p>7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación.</p> <p>8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.</p> <p>8.2. Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.</p>	<p>y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.</p> <p>C5.5 Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos.</p> <p>Bloque D. Salud emocional e interacción social (2 sub-bloques y 8 saberes)</p> <p>Sub-bloque D1. Gestión emocional (3 saberes)</p> <p>D1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico-deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol.</p> <p>D1.2. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales. - Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva.</p> <p>Sub-bloque D2. Salud emocional (5 saberes)</p> <p>D2.1. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.</p> <p>D2.2. Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.</p> <p>D2.3. Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.</p> <p>D2.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.</p> <p>D2.5. Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p> <p>Bloque E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz (2 sub-bloques y 11 saberes)</p> <p>Sub-bloque E1. Cultura artístico-expresiva (8 saberes)</p> <p>E1.1. Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.</p> <p>E.1.2 Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>E.1.3 Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).</p> <p>E.1.4. Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.</p> <p>E1.5. Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acrosport, combas, malabares, equilibrios, etc.).</p> <p>E1.6. Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos.</p> <p>E1.7. Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.)</p> <p>E.1.8. Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico-expresivas.</p> <p>Sub-bloque E2. Cultura motriz tradicional (3 saberes)</p> <p>E2.1. Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo</p> <p>E2.2. Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses</p> <p>E.2.3 Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo.</p> <p>Bloque F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física (2 sub-bloques y 10 saberes)</p> <p>Sub-bloque F1. Espacios y posibilidades de práctica (4 saberes)</p> <p>F1.1. Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.</p> <p>F1.2. Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.</p> <p>F.1.3 Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.</p> <p>F.1.4 Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social.</p> <p>Sub-bloque F2. Práctica, normas de uso y gestión de espacios (6 saberes)</p> <p>F2.1. Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.</p> <p>F.2.2. Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.</p> <p>F.2.3. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p> <p>F.2.4. Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p> <p>F.2.5 Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.</p> <p>F2.6. Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.</p>
---	--

4.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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

CURSO		4º ESO			1º BACH.		
EVALUACIONES		1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Criterios de Evaluación	1.1	x	x		x	x	
	1.2	x			x	x	
	1.3		x		x	x	
	1.4		x			x	
	1.5	x					x
	1.6	x					
	2.1		x	x	x	x	x
	2.2		x	x	x	x	x
	2.3		x	x	x	x	x
	3.1		x	x	x	x	x
	3.2		x	x	x		
	3.3		x	x	x	x	x
	4.1	x		x			x
	4.2	x	x	x	x	x	x
	4.3	x	x				x
	5.1			x			x
	5.2			x			x

CURSO	2º BACH. "DEVAS"									
EVALUACIONES	1ª				2ª			Eval. Final		
Criterios de evaluación	UD 1	UD 2	UD 3	UD 4	UD 5	UD 6	UD 7	UD 8	UD 9	UD 10
1.1.		X	X		X					
1.2.				X		X				
1.3.		X	X		X					
2.1	X									
2.2							X			
2.3.							X			
3.1.	X									
3.2	X									
4.1		X	X	X	X	X	X	X		
4.2			X			X	X	X		
5.1			X							
5.2			X						X	
5.3								X		
6.1	X	X	X	X	X			X	X	X
6.2				X						
6.3	X	X	X	X	X			X	X	X
7.1				X						
7.2									X	
8.1										X
8.2										X

5. 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.***

El currículo de la materia Estilo de Vida Activo y Saludable se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos, que el alumnado tiene que movilizar para adquirir y desarrollar las competencias específicas. Los saberes básicos son agrupados en distintos bloques atendiendo a la lógica interna de la materia y deberán desarrollarse en distintos contextos con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas y diversificadas.

El **bloque A, “Vida activa y saludable”**, aborda cómo se integran los tres componentes de la salud, como son el bienestar físico, mental y social, en el desarrollo personalizado y autónomo, la autogestión, la autorregulación y la autoevaluación de programas de actividad física y alimentación relacionados con la salud.

El **bloque B, “Organización y gestión de la actividad física y el deporte”**, se centra en las salidas profesionales relacionadas con la actividad física, el deporte y la salud, así como aquellas que, no estando directamente relacionadas, tienen una parte física muy importante en su acceso y desarrollo. Asimismo, atiende a la seguridad y prevención de accidentes en la práctica de la actividad física, así como al tipo de actuación y los primeros auxilios requeridos en caso de lesiones derivadas de la misma. Finalmente, se ocupa del diseño, la planificación, la puesta en marcha y la autorregulación de proyectos.

El **bloque C, “Lógica y control de situaciones motrices”**, se destina a los mecanismos de toma de decisiones y acción antes, durante y después de

toda práctica de actividad física y deportiva, individual o colectiva, el uso eficiente de las habilidades motrices específicas, así como el control sobre los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad. Al mismo tiempo, alberga la organización y gestión de eventos y la asunción de roles relacionados con la práctica de la actividad física y el deporte. Estos saberes deberán desarrollar la competencia motriz en contextos variados de práctica, destacando las propuestas alternativas y coeducativas y respondiendo a la lógica interna de la situación motriz desde la que se han diseñado los saberes: situaciones motrices individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El **bloque D, “Salud emocional e interacción social”**, se centra, por un lado, en el control y desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta y gestión emocional, tanto individual como colectiva, ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, mientras que, por otro, se enfoca al desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas.

El **bloque E, “Manifestaciones y producciones de la cultura motriz”**, abarca la cultura artístico-expresiva contemporánea, orientándose hacia los factores que se requieren en la puesta en práctica de producciones o eventos artístico-expresivos y la cultura motriz tradicional, con la investigación y práctica de juegos y deportes propios de nuestra Comunidad Autónoma.

El **bloque F, “Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física”**, indaga y profundiza en la oferta de práctica físico-deportiva que el entorno, natural o urbano, ofrece a la comunidad educativa y la elaboración de un catálogo que ayude al alumnado y a sus familias en la toma de decisiones a la hora de elegir una actividad física, practicarla y difundirla

5.1. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL:

Debido a las obras que se están realizando en las instalaciones deportivas, la temporalización de este curso académico podrá verse modificada.

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. Todo el alumnado perteneciente al mismo nivel verá las mismas Unidades Didácticas/Programación y las mismas situaciones de aprendizaje, pero su distribución a lo largo de las evaluaciones se verá modificada.

5.2. DISTRIBUCIÓN POR NIVELES DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

1ª EVALUACIÓN

- **UD. 1:** CONDICIÓN FÍSICA + CALENTAMIENTO + SALUD (HIGIENE POSTURAL + RESPIRACIÓN - RELAJACIÓN) + ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- **UD. 8:** REPRESENTACIONES DE PRIMEROS AUXILIOS
- **UD. 3:** TENIS DE MESA

2ª EVALUACIÓN

- **UD. 4:** FLOORBALL
- **UD. 5:** COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + COREOGRAFÍAS)
- **UD. 2:** ORIENTACION + PREPARACIÓN MEDIO NATURAL

3ª EVALUACIÓN

- **UD. 6:** JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS
- **UD. 7:** JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES

2º ESO

1ª EVALUACIÓN

- **UD.1:** CONDICIÓN FÍSICA + TEST EUROFIT.
- **UD. 2:** CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO.
- **UD. 3:** RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN.
- **UD. 4:** ALIMENTACIÓN, DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE.
- **U.D. 5:** SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.
- **UD.6:** PRIMEROS AUXILIOS

2ª EVALUACIÓN

- **UD. 7:** BALONMANO
- **UD. 8:** FLOORBALL.
- **UD. 9:** ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS.
- **UD. 10:** ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS.

3ª EVALUACIÓN

- **UD. 11:** BÉISBOL ESCOLAR
- **UD. 12:** ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL
- **UD. 13:** JUEGOS Y DEPORTES RECREATIVOS

3º ESO

1ª EVALUACIÓN

- **UD. 1:** + CALENTAMIENTO + CONDICIÓN FÍSICA + RELAJACIÓN + ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- **UD. 8:** PRIMEROS AUXILIOS
- **UD. 2:** TENIS DE MESA

2ª EVALUACIÓN

- **UD. 4:** FLOORBALL
- **UD. 5:** BOLOS CÁNTABROS - Introducción al mundo de los bolos y sus diferentes modalidades. -PROYECTO: MADERA DE SER
- **UD. 7:** FÚTBOL SALA

3ª EVALUACIÓN

- **UD. 6 :** COREO (HABILIDADES GIMNÁSTICAS + ACROSPORT+ RITMOS MUSICALES)
- **UD. 9:** JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES: PALAS y/o COMBA Y JUEGOS RECREATIVOS: INDIAKA y/o ULTIMATE

- **UD. 3:** ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL – Rutas de senderismo (normas, seguridad, organización)-lectura planos-brújula

4º ESO

1ª EVALUACIÓN

- **UD. 1:** CONDICIÓN FÍSICA + TEST CONDICIÓN FÍSICA.
- **UD. 2:** EL CALENTAMIENTO AUTÓNOMO Y VUELTA A LA CALMA.
- **UD. 3:** COMBA.
- **UD. 4:** ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA.
- **UD. 5:** ACROSPORT

2ª EVALUACIÓN

- **UD. 6:** EFECTOS POSITIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ORGANISMO.
- **UD. 7:** PRIMEROS AUXILIOS.
- **UD. 8:** ACTIVIDADES RÍTMICO EXPRESIVAS
- **UD. 9:** BALONCESTO
- **UD. 10:** EXPRESIÓN CORPORAL

3ª EVALUACIÓN

- **UD. 11:** BÁDMINTON
- **UD. 12:** JUEGOS RECREATIVOS: ULTIMATE.
- **UD. 13:** ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
- **UD. 14:** PALAS CÁNTABRAS.

1º BACHILLERATO

1ª EVALUACIÓN

- **UD 1.** CONDICIÓN FÍSICA

- UD 2. COMBA
- UD 3. RCP y PRIMEROS AUXILIOS

2ª EVALUACIÓN

- UD 4. ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- UD 5. BÁDMINTON
- UD 6. ACROSPORT
- UD 7. STEP

3ª EVALUACIÓN

- UD 8. PALA CÁNTABRA y PIKKLEBALL
- UD 9. ULTIMATE
- UD 10. DEPORTES ALTERNATIVOS
- UD. 11. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

2ºBACHILLERATO

1ª EVALUACIÓN

- UD 1. CONDICIÓN FÍSICA, SALUD Y SALIDAS PROFESIONALES
- UD 2. MI PLAN DE RESISTENCIA
- UD 3. DEPORTES DE IMPLEMENTO
- UD 4. MONTAJES ARTÍSTICO-EXPRESIVOS

2ª EVALUACIÓN

- UD 5. MI PLAN DE FUERZA
- UD 6. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
- UD 7. LESIONES, POSTURA, RELAJACIÓN Y 1º AUXILIOS
- UD 8. DEPORTES ALTERNATIVOS

3ª EVALUACIÓN

- UD 9. JUEGOS Y DEPORTES TRADICIONALES
- UD 10. AMN

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:

- I. 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.

- II. 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.

- III. 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 el alumnado, 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. Potenciar un papel activo del alumnado en el proceso es una cuestión fundamental si queremos generar adherencia.

6.1 . ASPECTOS METODOLÓGICOS

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretenden en cada unidad didáctica. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un método único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro método.

Así, tomando como punto de partida la idea de que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, emplearemos según la idoneidad de su aplicación los siguientes estilos de enseñanza:

1) Estilos de enseñanza tradicionales: Mando Directo, Modificación del Mando Directo y Asignación de Tareas. Estos estilos más directivos serán utilizados con mayor intensidad en los primeros cursos de la ESO dado que aún no han alcanzado un grado de madurez cognitiva y motora suficiente para exigirles autonomía personal permanente aunque en determinadas actividades se pretenda su participación en la búsqueda de soluciones motrices.

2) Los métodos más activos serán aplicados con mayor incidencia en los niveles superiores.

- Estilos de enseñanza que fomentan la **Individualización**: Individualización por grupos, Enseñanza Modular, Programas Individuales y Enseñanza Programada.

- Estilos de enseñanza que posibilitan la **participación**: Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos y Microenseñanza.

- Estilos de enseñanza que favorecen la **socialización**: Estilo Socializador. Incluye el trabajo colaborativo, trabajo interdisciplinar, juegos de roles y simulaciones.

- Estilos de enseñanza que **implican cognitivamente** al alumno/a: Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas.

- Estilos de enseñanza que promueven la **creatividad**: Estilo Creativo.

6.2 METODOLOGÍAS ACTIVAS, EMERGENTES Y COMPETENCIALES.

MODELOS PEDAGÓGICOS.

En este apartado, con la finalidad de prestar atención a las competencias clave, presentamos los principales **métodos competenciales** que hemos incluido en la programación. Estos métodos se caracterizan por relacionar las tareas de clase con la vida real y potenciar los aprendizajes significativos y funcionales.

a) Aprendizaje basado en problemas (ABP): se presenta un problema de un tema, se identifican las necesidades de aprendizaje, se busca la información básica y finalmente se regresa al problema para dar solución.

b) Aprendizaje cooperativo (AC): en él los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes favoreciéndose así las relaciones entre iguales.

c) Flipped Classroom: el profesor comparte información (explicaciones, videos...) con sus alumnos a través de plataformas (como por ejemplo TEAMS) antes de trabajar dichos contenidos en clase, con el fin de aumentar el tiempo de compromiso motor del alumno.

d) Educación deportiva: se trata de un modelo que simula las características contextuales predominantes del deporte empleando una metodología centrada en el alumno. Para contextualizarlo integra las 5 características claves del deporte institucionalizado: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de rendimiento o datos y festividad y evento final (termina con un Olimpiada o Copa del mundo).

Así como el **modelo específicos de EF: Modelo de enseñanza deportiva horizontal comprensivo de Devís y Peiró (1992):** busca la iniciación común a los deportes de una misma familia incidiendo en la enseñanza de la táctica a través de tres fases: juegos modificados, de transición y de introducción a los deportes estándar.

6.2.1. ORIENTACIONES SOBRE LA METODOLOGÍA EN 2º BACHILLERATO

Estilo de Vida Activo y Saludable es una materia optativa que **pretende dar continuidad a los aprendizajes adquiridos por el alumnado en cursos anteriores en Educación Física**, pero en esta ocasión desde un enfoque más aplicado, funcional y utilitario.

Disponer de varias horas de actividad física en el horario escolar ordinario de 2º de Bachillerato **supondrá la posibilidad de hacer viable el mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable**. Lo que para algunos será un complemento, para otros quizá constituya la única oportunidad de asegurar la tasa mínima semanal de actividad física saludable, especialmente en este curso en el que la exigencia de la prueba de acceso a la universidad, entre otros aspectos, suele disminuir el tiempo libre y, por lo tanto, el tiempo efectivo de actividad física semanal.

La metodología dentro de la materia Estilo de Vida Activo y Saludable será **activa y autónoma**, favoreciendo la madurez y el sentido crítico, por lo que se abogará por el uso de propuestas metodológicas que fomenten la **implicación, la participación, así como la construcción de aprendizajes autónomos** en la búsqueda del desarrollo integral. Para ello se deberá partir de **contextos reales que den funcionalidad y significatividad** a los aprendizajes, así como de situaciones de aprendizaje interdisciplinares.

Las propuestas metodológicas a implementar estarán especialmente diseñadas **teniendo en cuenta las características psicoevolutivas** de los alumnos de segundo de Bachillerato, que además de necesitar una liberación de energía, reclaman un ambiente de diversión, de confianza y de actitud positiva, necesarios para la definitiva consolidación de hábitos físico-deportivos saludables.

Asimismo, se torna fundamental **atender a las características individuales del alumnado y a su diversidad de intereses**. En este sentido debe fomentarse la participación activa de este con independencia de la competencia motriz de partida, favoreciéndose además la interacción entre el alumnado por medio del diseño de situaciones de aprendizaje que busquen el desarrollo de tareas cooperativas donde los alumnos asuman distintos roles y responsabilidades como medio para socializarse y obtener el éxito tanto personal como grupal.

Será fundamental la creación de un adecuado clima de convivencia y coeducación, donde se fomente explícitamente la **igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres**, valorando críticamente estas y otras desigualdades y discriminaciones existentes.

Al mismo tiempo, es indispensable el **rol del docente para fomentar la motivación del alumnado**, y su interés por realizar actividad física tanto en el centro escolar como fuera de este, afianzando así el gusto por una vida saludable y activa.

En síntesis, es recomendable atender a una serie de **principios de metodológicos** que aseguren la calidad y profesionalidad de las actuaciones, destacando: la relevancia, funcionalidad y significatividad de los aprendizajes, la participación y reflexión constante, el carácter formativo, la contextualización, viabilidad, variabilidad y transferibilidad de las propuestas, la generación de autonomía y autorregulación, la autenticidad y el carácter ético del proceso de aprendizaje seguido.

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 nuestro alumnado una amplia y variada gama de experiencias.
- Los materiales deberán animarlos 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 nuestro alumnado 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 material para la realización de los trabajos de los/as 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, TEAMS y/o 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.

7.3 RECURSOS DE TIEMPO

Atendiendo a lo dispuesto en el decreto 73/2022 así como a la Orden EDU/42/2022, las asignaturas optativas de 2º de Bachillerato, como es el caso de la materia “Estilo de Vida Activo y Saludable” tiene una carga lectiva de **4 horas a la semana**.

En este sentido, en cuanto al horario de la asignatura se refiere, se hace necesario señalar una particularidad que afecta a la temporalización y distribución de los contenidos, ya que por motivos de organización y funcionalidad, **se solicita para el curso que viene que dos de las cuatro horas de la asignatura puedan impartirse de manera consecutiva**, con la finalidad de poder emplear estos tiempos en la realización de proyectos significativos y actividades complementarias y extraescolares fuera del centro, aprovechando de esta forma, el valor formativo y educativo de las actividades que se planteen y economizando los tiempos relacionados con los desplazamientos, ya que haciéndolo en una sesión, es difícilmente ejecutable tales situaciones de aprendizaje.

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.

A lo largo del curso se emplearán los siguientes procedimientos de evaluación:

- Observación sistemática (participación, esfuerzo, intervenciones...)
- Análisis de producciones (montajes, coreografías...)
- Pruebas específicas (examen escrito, pruebas físicas, ejecución técnica...)
- Intercambios orales (debates, cuestiones orales, asambleas...)
- Grabaciones (prueba, montaje, presentación, debate...)
 - Coevaluación (prueba, montaje, presentación, debate, trabajo...)

8.2. ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN/CALIFICACIÓN

Dentro de la evaluación de los aprendizajes del alumnado, establecemos una serie de actividades de evaluación con el objetivo de valorar un tipo de producción a través de una serie de requisitos. Así, a lo largo del curso emplearemos las siguientes actividades:

1. Producciones prácticas/procedimentales/motrices

- Montajes finales (de combas, de acrosport...)
- Producciones motrices (ejecuciones físicas, deportivas...)
- Producción dramática (dramatización, simulaciones, juegos dramáticos...)
- Producción musical (bailes, danzas, step...)

2. Producciones cognitivas/de conocimientos

a) Escritas

- Diario reflexivo de clase
- Organizadores gráficos: esquemas, mapas conceptuales...
- Resoluciones de problemas y ejercicios
- Examen escrito/cuestionario

b) Orales

- Exposición/presentación oral de un trabajo/investigación
- Debates/ dialogo grupal/ intercambios orales

c) TIC

- Grabaciones de video
- Video tutorial

3. Producciones actitudinales

- Trabajo diario
- Esfuerzo (participación activa)
- Respeto
- Trabajo en grupo/colaboración
- Asunción de roles

8.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Las 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 <i>Son concretadas en:</i>	ACTIVIDADES <i>Son Valoradas por:</i>	INSTRUMENTOS
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
OBSEVACIÓN SISTEMÁTICA: (Planificada, objetivada, delimitada y registrada)	-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...).	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Listas de control.</i> • <i>Escalas de valoración o graduación.</i> • <i>Anecdotario.</i> • <i>Diario de clase del profesor.</i> • <i>Registro del trabajo individual, grupal...</i>
INTERACCIÓN CON Y ENTRE EL ALUMNADO	-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.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Listas de control o cotejo.</i> • <i>Registros individuales.</i> • <i>Diario de clase del profesor.</i> • <i>Rúbricas.</i> • <i>Parrilla de Autoevaluación.</i> • <i>Parrilla de Coevaluación.</i> • <i>Registro de puntos extra.</i>
ANÁLISIS DE PROCESOS, TAREAS Y PRODUCCIONES DEL ALUMNADO.	-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.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rúbricas.</i> • <i>Escalas de valoración graduada.</i> • <i>Escala de valoración descriptiva.</i> • <i>Escalas de valoración diferenciada.</i> • <i>Anecdotario.</i> • <i>Diario de clase del alumno o</i>

	-Desarrollo de un proyecto. -Elaboración de informes.	<i>del profesor.</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Registros individuales.</i> • <i>Registros de los trabajos grupales.</i> • <i>Grabaciones de vídeo.</i>
PRUEBAS, CONTROLES, EXÁMENES	-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.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Escala numérica.</i> • <i>Plantillas o escalas de valoración.</i> • <i>Rúbricas.</i> • <i>Listado de items.</i> • <i>Solucionarios.</i>

8.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN POR NIVELES Y EVALUACIONES

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 del alumnado 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 %	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 motriz.</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 eco-socialmente responsable.</i>	11.6 %	5.1	5.8 %
		5.2	5.8 %
Valores totales:	100 %	17 criterios	10 puntos

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	CRIT.EVAL 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>A. Vida activa y saludable. Salud física: - 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. Organización y gestión de la actividad física. 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
UD 2: Microorientación + preparación medio natural	1ª Evaluación (Noviembre/ Diciembre)	5.1,5.2	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. 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>

UD 3: Tenis de mesa	1ª Evaluación (Noviembre/ Diciembre)	2.2, 2.3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - 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.</p> <p>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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 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>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 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).</p>



			Asertividad y autocuidado.
UD 5: COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + DANZAS)	2ª Evaluación (Febrero/ Marzo)	4.1,4.2, 4.3, 2.1,3.2,3.3	E. Manifestaciones de la cultura motriz. 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.
UD 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	3ª Evaluación (Abril/Mayo)	2.1,2.2,2.3, 3.1,3.2,3.3	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 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. 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. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. 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.
UD 7: JyDT + COMBA	3ª Evaluación (Abril/Mayo)	1.1, 1.2, 1.5,	E. Manifestaciones de la cultura motriz. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras
UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	3ª Evaluación (Junio)	1.3,1.4	B. Organización y gestión de la actividad física. - 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). E. Manifestaciones de la cultura motriz Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación

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

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª Eval.	2ª Eval	Eval. Final	TAREAS DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
C. ES 1: 34.8 %	C.EV. 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.	5.8%	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Valoración inicial (test)	Baremo
	C.EV. 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.	5.8%	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Prueba objetiva CFB + Calentamiento Análisis registro diario FC	Lista de control Lista de control



	C.EV. 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.	5.8%			5.8	UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	Rúbrica
	C.EV. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando primeros auxilios.	5.8%			5.8	UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	Rúbrica
	C.EV. 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.	5.8%	5.8			UD.1: CF + CALENTAMIENTO + SALUD+ ALIMENTACIÓN Representaciones de primeros auxilios	Rúbrica
	C.EV. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD	5.8%			5.8	UD. 8 PRIMEROS AUXILIOS: Representaciones.	Rúbrica
C. ES. 2: 17.4 %	C.EV. 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.	5.8%		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía	Lista del control sesiones
						UD. 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Juego real	Rúbrica juego real
	C.EV. 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	5.8%	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
							Rúbrica de juego real



	del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de					UD. 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Juego real	
	C.EV. 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.	5.8%	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: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Juego real	Rúbrica de juego real
C. ES. 3: 17.4 %	C.EV. 3.1. 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.	5.8%		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía/ Asunción roles	Lista de control/Lista de control numérica
						UD. 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: Juego real	Rúbrica de juego real
	C.EV. 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.	5.8%		2.9	2.9	UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: Asunción roles	Lista de control numérica
	C.EV. 3.3.	5.8%		2.9	2.9		



	- 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.					UD. 5 COREOGRAFIA: Trabajo diario coreografía/ Asunción roles	Lista de control
						UD. 6: JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: Asunción roles	Lista de control numérica
C. ES. 4: 17.4 %	C.EV. 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.	5.8%			5.8	UD. 7: Juegos y deportes tradicionales + Comba	Lista de control/Lista de control numérica
	C.EV. 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.	5.8%			5.8	UD. 5 COREOGRAFÍA: Coreografía + Biografía deportiva	Rúbrica + Lista de control
	C.EV. 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.	5.8%			5.8	UD. 5 COREOGRAFÍA: Coreografía	Rúbrica
C. ES. 5: 11.6 %	C.EV. 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.	5.8%	5.8			UD.2: Micro-orientación	Lista del control numérica



	C.EV. 5.2. - Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5.8%	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



2º ESO

- Tabla de secuenciación de criterios de evaluación de 2º 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>	35.30%	1.1	5.88%
		1.2	5.88%
		1.3	5.88%
		1.4	5.88%
		1.5	5.88%
		1.6	5.88%
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.65%	2.1	5.88%
		2.2	5.88%
		2.3	5.88%
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.65%	3.1	5.88%
		3.2	5.88%
		3.3	5.88%
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.</i>	17.65%	4.1	5.88%
		4.2	5.88%
		4.3	5.88%
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</i>	11.76%	5.1	5.88%
		5.2	5.88%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA	EVAL	CRIT.EVAL ASOCIADOS	SABERES BÁSICOS
UD 1.-CONDICIÓN FÍSICA + TEST C.F.	1ª Evaluación	1.1 1.2	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
UD 2.- CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO	1ª Evaluación	1.2	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
UD 3.- RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN	1ª Evaluación	1.2	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
UD 4.-ALIMENTACIÓN, DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE.	1ª Evaluación	1.2 1.5 1.6	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). A2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
			A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutri-



UD 5.- SALUD Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	1ª Evaluación	1.2	cional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
UD 6.-PRIMEROS AUXILIOS	1ª Evaluación	1.3 1.4	A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar B6 Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).
UD 7.- BALONMANO	2ª Evaluación	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C 1 Toma de decisiones: 1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales
UD 8.- FLOORBALL	2ª Evaluación	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C 1 Toma de decisiones: 1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situa-



			<p>ciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo. C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
UD 9.- ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS	2ª Evaluación	4.2	<p>E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras). E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
UD. 10- ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS	2ª Evaluación	4.1 4.3	<p>E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Práctica de juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</p> <p>E2 Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>
UD 11. – SOFBALL BÉISBOL ESCOLAR	3ª Evaluación	2.1 2.2 2.3 3.1	<p>B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C 1 Toma de decisiones: 1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función</p>



		3.2 3.3	<p>de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo. C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>D2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). A2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p>
UD 12. – ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN EL MEDIO NATURAL	3ª Evaluación	5.1 5.2	<p>F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F4 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p> <p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.</p>
UD 13.- JUEGOS Y DEPORTES RECREATIVOS: INDIAKA / DISCO VOLADOR	3ª Evaluación	4.1 4.2	<p>E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Práctica de juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</p> <p>E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras). E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>



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

	estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.					UD. 11: Juego real	Rúbrica juego real
	C9 Y 10.EV. 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.					UD. 7 Y 8: Juego real	Rúbrica juego real
						UD. 11: Juego real	Rúbrica juego real
						UD. 7 Y 8: Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Lista de control numérica/ Rúbrica juego real
						UD. 11: Ejercicios técnicos (aislados/juego real)	Lista de control numérica/ Rúbrica juego real
						UD. 9 y10: Trabajo diario coreografía	Lista de control
C. ES. 3: 17.4 %	C.EV. 3.1. 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.	5.8		2.9	2.9	UD. 11: Asunción roles	Lista de control numérica
						UD. 9 y 10: Trabajo diario coreografía	Lista de control
	C.EV. 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.	5.8		2.9	2.9	UD. 9 y 10: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 11: Asunción roles	Lista de control



							numérica
	C.EV. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.	5.8		2.9	2.9	UD. 9 y 10: Trabajo diario coreografía	Lista de control
						UD. 11: Asunción roles	Lista de control numérica
C. ES. 4: 17.4 %	C.EV. 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.	5.8		5.8		UD.13: Juegos y deportes recreativos	Lista de control/Lista de control numérica
	C.EV. 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.	5.8		5.8		UD. 9: Coreografía + Biografía deportiva	Rúbrica + Lista de control
	C.EV. 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.	5.8		5.8		UD.10: Coreografía	Rúbrica
C. ES. 5:	C.EV. 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.	5.8			5.8	UD. 12: Micro-orientación	Lista del control numérica



11.6 %	C.EV. 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5.8			5.8	UD. 12: 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 3º 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%	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 motriz.</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 ecosocialmente responsable.</i>	11.6%	5.1	5.8%
		5.2	5.8%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

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

Criterios de Evaluación	1ª Evaluación	2ª Evaluación	Evaluación Final
1.1	x		
1.1	x		
1.3	x		
1.4	x		
1.5	x		
1.6	x		
2.1	x	x	
2.2	x	x	
2.3	x	x	
3.1		x	
3.2		x	
3.3		x	
4.1		x	X
4.2			X
4.3			x
5.1			x
5.2			x

UNIDAD DIDACTICA	EVALUACIÓN	CRIT. EVAL. ASOCIADOS	SABERES BÁSICOS
UD 1: CF + CALENTAMIENTO + RELAJACIÓN + ALIMENTACION	1ª Evaluación Septiembre/ Octubre	1.1 1.2 1.5	<p>A. Vida activa y saludable. Salud física: 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. Organización y gestión de la actividad física. - 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p>
UD 2: Tenis de mesa	1ª Evaluación Noviembre/ Diciembre	2.2 2.3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 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>
UD 3: Microorientación	1ª Evaluación Noviembre/ Diciembre	5.1 5.2	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. 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.</p>

			Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.
UD 4: FLOORBALL	2ª Evaluación Enero febrero	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 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 encuentra 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>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, LGTBIfóbicas o sexistas).</p>
UD 5: Bolos	2ª Evaluación Enero/febrero	4.1	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. 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>
UD 6: COREO (HABILDADES GIMNASTICAS + ACRO)	2ª Evaluación Febrero/marzo	2.1 3.2 3.3 4.1 4.2 4.3	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. 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</p>

UD 7: Fútbol	3ª Evaluación Abril/mayo	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. 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> <p>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, LGTBIfóbicas o sexistas).</p>
UD 8: Representaciones de PRIMEROS AUXILIOS	3ª Evaluación Abril/mayo	1.3 1.4	<p>B. Organización y gestión de la actividad física. - 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). E. Manifestaciones de la cultura motriz Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p>
UD 9: JyDT Palas + Comba	3ª Evaluación Abril/Mayo	2.2 2.3	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz. 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Toma de decisiones: - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de</p>

			cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
UD 10: Juegos recreativos: indiaka, ultimate	3ª Evaluación Junio	2.2 2.3	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>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>

4º ESO

- Tabla de secuenciación de criterios de evaluación de 4º 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>	35.30%	1.1	5.88%
		1.2	5.88%
		1.3	5.88%
		1.4	5.88%
		1.5	5.88%
		1.6	5.88%
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.65%	2.1	5.88%
		2.2	5.88%
		2.3	5.88%
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.65%	3.1	5.88%
		3.2	5.88%
		3.3	5.88%
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.</i>	17.65%	4.1	5.88%
		4.2	5.88%
		4.3	5.88%
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</i>	11.76%	5.1	5.88%
		5.2	5.88%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

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

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

UNIDAD DIDÁCTICA	EVALUACIÓN	CRIT. EVAL. ASOCIADOS	SABERES BÁSICOS
UD 1. CONDICIÓN FÍSICA-Consolidación - métodos de trabajo Test C.F.	1ª Evaluación	1.1 1.2 1.6	A1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. A3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. A1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). A1.3. 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). B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
UD 2. EL CALENTAMIENTO AUTÓNOMO Y VUELTA A LA CALMA	1ª Evaluación	1.2	A1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). A1.3. 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). B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
UD 3. COMBA – Individual	1ª Evaluación	4.1	E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E5 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 4. Alimentación y actividad física	1ª Evaluación	1.2 1.5	A1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). A1.3. 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). B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. A3.2 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en

			los medios de comunicación. A3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.
UD 5.-ACROSPORT, montage + U.D.6. Actividades rítmico-expresivas	1ª Evaluación	4.2 4.3	E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. 3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
UD 7. Efectos positivos de la actividad Física en el organismo	2ª Evaluación	1.1	A1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. A3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
UD 8. PRIMEROS AUXILIOS	2ª Evaluación	1.3 1.4	A1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. B6 Actuaciones críticas ante accidentes. 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).
UD 9. BALONCESTO - Profundización	2ª Evaluación	2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (para) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. C1 Toma de decisiones: 1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. 2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

			<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>
UD 10. EXPRESIÓN CORPORAL I	2ª Evaluación	4.3	<p>E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.</p>
UD 11. BADMINTON I	2ª Evaluación	<p>2.1</p> <p>2.2</p> <p>2.3</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p> <p>3.3</p>	<p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (para) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>C1 Toma de decisiones: 1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. 2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del</p>

			<p>deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.</p> <p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>
UD. 12. Juegos Recreativos: ULTIMATE	3ª Evaluación	4.1 4.2	<p>E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E5 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. E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. 3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p>
UD 13. Organización ACTIVIDADES en el medio NATURAL	3ª Evaluación	5.1 5.2	<p>F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. F6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p> <p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad. F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física F5 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>
U.D. 14. PALAS CÁNTABRAS	3ª Evaluación	4.1 4.2	<p>E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E5 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. E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. 3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p>

- Tabla secuenciación tareas de aprendizaje e instrumentos de evaluación:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª Eval.	2ª Eval	Eval. Final	TAREAS DE APRENDIZAJE	INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
C. ES. 1: 35.30%	C.EV. 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.	5.88	3.86	1.96		UD 1. CONDICIÓN FÍSICA- Consolidación - métodos de trabajo Test C.F.	Lista de control Sesiones Baremo	
						UD 7. Efectos positivos de la actividad Física en el organismo	Lista de control Sesiones	
	C.EV. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	5.88	5.88				UD 2. EL CALENTAMIENTO AUTÓNOMO Y VUELTA A LA CALMA	Lista de control
							UD 1. CONDICIÓN FÍSICA- Consolidación - métodos de trabajo	Lista de control Sesiones
							UD 4. Alimentación y actividad física	EXAMEN
		5.88		5.88			UD 8. PRIMEROS AUXILIOS Lesiones más comunes en el deporte-	Lista de control Sesiones

	C.EV. 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.				prevención Asma: intervención ante los primeros síntomas	COEVALUACION
	C.EV. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.	5.88	5.88		UD 8. PRIMEROS AUXILIOS <i>Maniobra de Heimlich</i> <i>R.C.P.</i> <i>112-servicio emergencias</i>	Lista de control Sesiones EXAMEN
	C.EV. 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	5.88	5.88		UD 4. Alimentación y actividad física Índice de Masa Corporal -sentido crítico -estereotipos - Salud APP	Lista de control Sesiones investigación
	C.EV. 1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	5.88	5.88		UD 1. CONDICIÓN FÍSICA- Consolidación - métodos de trabajo <i>Contador de pasos- podómetro APP</i>	Lista de control Sesiones investigación
C. ES. 2: 17.65%	C.EV. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	5.88	2.94	2.94	UD 9. BALONCESTO - Profundización. <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos Juego real</i>	Lista de control sesiones EXAMEN PRÁCTICO
					UD 11. BADMINTON I <i>Trabajo diario. Juegos. Juego real</i>	EXAMEN PRÁCTICO Rúbrica

<p>C.EV. 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.</p>	<p>5.88</p>	<p>2.94</p>	<p>2.94</p>	<p>UD 9. BALONCESTO - Profundización. <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos. Juego real</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
				<p>UD 11. BADMINTON I <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
<p>C.EV. 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.</p>	<p>5.88</p>	<p>2.94</p>	<p>2.94</p>	<p>UD 9. BALONCESTO - Profundización <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
				<p>UD 10. BADMINTON I <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
<p>C. ES. 3: 17.65 %</p> <p>C.EV. 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 público, participante u otros.</p>	<p>5.88</p>	<p>2.94</p>	<p>2.94</p>	<p>UD 9. BALONCESTO - Profundización <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
				<p>UD 10. BADMINTON I <i>Trabajo diario</i></p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>

					Juegos Juego real	
C.EV. 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.	5.88	2.94	2.94	UD 5. BALONCESTO - Profundización <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica	
				UD 10. BADMINTON I <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica	
C.EV. 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	5.88	2.94	2.94	UD 3. BALONCESTO - Profundización <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica	
				UD 10. BADMINTON I <i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica	
C. ES. 4: 17.65% C.EV. 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades	5.88	1.96	3.86	UD 3. COMBA - Individual, grupal	Lista de control sesiones	
				U.D. 14 PALAS CÁNTABRAS juego a "durar" Parejas: pegador/a – parador/a 1x1 – 2x2	Lista de control sesiones	

<p>relacionadas con la cultura propia, 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-político.</p>				<p>UD. 12. Juegos Recreativos: ULTIMATE lanzamientos/recepciones juego real. U.D. 14 PALAS CÁNTABRAS juego a "durar" Parejas: pegador/a – parador/a 1x1 – 2x2</p>	<p>Lista de control EXAMEN PRÁCTICO</p> <p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
<p>C.EV. 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 distintos géneros en el ámbito educativo.</p>	<p>5.88</p>	<p>2.94</p>	<p>2.94</p>	<p>U.D. 14 PALAS CÁNTABRAS juego a "durar" Parejas: pegador/a – parador/a 1x1 – 2x2</p> <p>UD. 12. Juegos Recreativos: ULTIMATE Lanzamientos-recepciones Juego real</p>	<p>Lista de control sesiones</p> <p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
				<p>UD 11.-ACROSPORT, montaje Realización figuras/pirámides humanas Montaje/desmontaje</p>	<p>Lista de control sesiones Rúbrica</p>
<p>C.EV. 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 técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre</p>	<p>5.88</p>		<p>5.88</p>	<p>UD 10. EXPRESIÓN CORPORAL I Improvisación, mímica, interpretación Poesía vivenciada, teatro</p>	<p>Lista de control sesiones</p>

	compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.					U.D6. Actividades rítmico-expresivas Baile individual / grupal	Lista de control sesiones coevaluación
C. ES. 5: 11.76 %	C.EV. 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.	5.88			5.88	UD 13. Organización ACTIVIDADES en el medio NATURAL <i>Rutas de senderismo: tipos preparación de una ruta- Previsión meteorológica</i>	Lista de control sesiones investigación
	C.EV. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	5.88			5.88	UD 9. Organización ACTIVIDADES en el medio NATURAL <i>Orientación: lectura de planos, mapas / la brújula / normas de seguridad Por indicios; por uso brújula y mapa</i>	Lista de control sesiones investigación EXAMEN PRÁCTICO

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.	19,35%	1.1	3,225%
		1.2	6,45 %
		1.3	3,225%
		1.4	3,225%
		1.5	3,225%
C.E. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas.	38,7%	2.1	22,575 %
		2.2	3,225%
		2.3	12,9%
C.E.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices.	22,6%	3.1	9,675 %
		3.2	3,225%
		3.3	9,675 %
C.E.4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad.	12,9%	4.1	3,225%
		4.2	6,45%
		4.3	3,225%
C.E.5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones	6,45%	5.1	3,225%
		5.2	3,225%
Valores totales:	100%	16 criterios	10 puntos (100%)

- *Temporalización de los criterios de evaluación a lo largo del curso 25- 26*

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

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

EVAL.	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE 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
1ª Eval	• UD 1: CF	x	x			x	x		x	x							
	• UD 2: Comba						x		x		x						
	• UD 3: RCP y Primeros Auxilios			x								x					
2ª Eval	• UD 4: Alimentación saludable		x		x												
	• UD 5: Acrosport						x			x				x			
	• UD 6: Step						x					x		x			
Eval Final	• UD 7: Pala Cántabra						x						x		x		
	• UD 8: Ultimate						x	x	x			x					
	• UD 9: Deportes alternativos						x		x	x							
	• UD 10: Actividades en el medio natural															x	x

UNIDAD DIDACTICA	EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
UD 1. Condición Física	1ª Evaluación	1.1	A1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
		1.2	A1.3 Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. A1.5 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. A3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. 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.
		1.5	A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
		2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
		2.3	C2 Esquema corporal: 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. C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
		3.1	C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
UD 2. Comba	1ª Evaluación	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).



			<p>B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</p> <p>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.</p>
		2.3	<p>C2 Esquema corporal: 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. (No lo tengo claro)</p> <p>C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p>
		3.2	<p>C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>D4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</p>
UD 3. RCP y Primeros Auxilios	1ª Evaluación	1.3	<p>B5 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).</p> <p>B6 Protocolos ante alertas escolares.</p>
		3.3	<p>D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</p> <p>D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</p> <p>D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>
UD 4. Alimentación saludable	2ª 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>A1.5 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.</p> <p>A3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.</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>

			B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
UD 5. Acrosport	2ª Evaluación	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
		3.1	C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
		4.2	E2 Técnicas específicas de expresión corporal E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
UD 6. Step	2ª Evaluación	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
		3.3	D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
		4.2	E2 Técnicas específicas de expresión corporal E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
UD 7. Pala Cántabra	Evaluación Final	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
		4.1	A.2.3. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. E4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. E5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.

			E6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
		4.3	E1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
UD 8. Ultimate	Evaluación Final	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
		2.2	C1 Toma de decisiones: <ul style="list-style-type: none"> • 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.
		2.3	C2 Esquema corporal: 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. (No lo tengo claro) C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
		3.3	D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
UD 9. Deportes alternativos	Evaluación Final	2.1	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional,

			<p>organizativo o similar). Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad. 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>C2 Esquema corporal: 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. (No lo tengo claro)</p> <p>C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p>
		3.1	<p>C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p>
UD 10. Actividades en el medio natural	Evaluación Final	5.1	<p>F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.</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>F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
		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 Eval	2ª Eval	Eval. Final	TAREAS DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
C. E. 1: 16,24 %	C.EV. 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.	3,225	3,225			<i>UD 1:</i> <i>Realización de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad</i> <i>Diseñar y poner en práctica un método de entrenamiento de la fuerza.</i> <i>Conocer y ejecutar ejercicios de fuerza-resistencia, de manera autónoma, para poder mejorar su salud.</i>	Test de condición física (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad) Coevaluación. Prueba práctica
	C.EV. 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.	6,45	3,225	3,225		<i>UD 1: ejecutar un plan de entrenamiento de la fuerza de manera autónoma, incorporando los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo y con una correcta postura corporal.</i>	Prueba práctica.
						<i>UD 4: Conocer las características esenciales para llevar una alimentación saludable.</i>	Prueba Objetiva - Examen tipo test



C.EV. 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.	3,225	3,225			<i>UD 4: Aplicación de situaciones de emergencia</i>	Registro del trabajo individual.
C.EV. 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.	3,225		3,225		<i>UD 4: Análisis crítico de una noticia buscando estereotipos asociados a la alimentación y al deporte</i>	Escala de valoración numérica.
C.EV. 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.	3,225	3,225			<i>UD 1: Utilizar de manera autónoma aplicaciones móviles para la gestión de su propia actividad física.</i>	Cuaderno del corredor Rúbrica/Lista de control
C.EV. 2.1.	22,575				UD1: Puesta en práctica del los ejercicios de Fuerza trabajados en las	Prueba práctica. Rúbrica



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.		6,45	6,45	9,675	sesiones anteriores.	
					UD 2: Comba. Montaje	Prueba práctica-montaje Diario de clase
					<i>UD 5: Elaboración de una coreografía de Acrosport.</i>	Rúbrica. Coevaluación
					UD 6: Step. Montaje	Prueba práctica-montaje Diario de clase
					UD 7: Pala Cántabra. Proyecto motor colaborativo.	Escala de valoración. Autoevaluación. Coevaluación
					UD 8: Ultimate. <i>Análisis de la técnica y la táctica de juego e identificación de los errores más comunes en un deporte de raqueta.</i>	Rúbrica/Escala de valoración
					UD 9: Deportes alternativos. <i>Análisis de la técnica y la táctica del juego</i>	Rúbrica/Escala de valoración
C.EV. 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 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	3,225			3,225	<i>UD 8: Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos.</i>	Prueba práctica: Examen de Ultimate
C.EV. 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que	12,9	6,45		6,45	<i>UD 1: Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la</i>	Rúbrica de un circuito de F-R



	<p>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>				<p><i>intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de un método de entrenamiento de la fuerza, identificando errores comunes de los ejercicios y proponiendo soluciones a los mismos.</i></p>	
					<p><i>UD2: Ejecución técnica del salto de la comba: individual, parejas, comba larga y doble</i></p>	<p>Prueba Práctica. Lista de control</p>
					<p><i>UD 6: Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la práctica del Step</i></p>	<p>Prueba práctica Lista de control/Rúbrica</p>
					<p><i>UD 8: Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la práctica del ultimate</i></p>	<p>Registro del trabajo individual, lista de control</p>
<p>C.EV. 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</p>	<p>9,675</p>	<p>3,225</p>	<p>3,225</p>	<p>3,225</p>	<p><i>UD 1: Sistemas de entrenamiento de la F-R</i></p>	<p>Prueba práctica</p>
					<p><i>UD 5: Montaje final de Acrosport</i></p>	<p>Rúbrica/ Escala de valoración Coevaluación Autoevaluación</p>



	distintos roles relacionados con ellas.				UD 6: <i>Coreografía de Step</i>	Rúbrica/ Escala de valoración	
					UD 9: <i>Deportes alternativos</i>	Rúbrica/ Escala de valoración	
	C.EV. 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	3,225	3,225		UD 2: <i>Realización y entrenamiento de saltos grupales con comba.</i>	Observación sistemática, trabajo diario.	
	C.EV. 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.	9,675	3,225	3,225	3,225	UD 3: <i>Crear y representar una situación de emergencia que implique realizar una RCP. Rol playing</i>	Lista de control
					UD 6: <i>Step. Trabajo en pequeños grupos para la ejecución de un montaje final</i>	Autoevaluación, coevaluación	
					UD 8: <i>Ultimate. Habilidades sociales de diálogo, resolución de conflictos y respeto durante el juego real.</i>	Diario de clase del profesorado	
C. E. 4: 11.6%	C.EV. 4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el	3,225			3,225	UD 7. <i>Pala Cantabra. Orígen y evolución de las palas como juego</i>	Prueba teórica.



	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.				<i>tradicional cántabro</i>	
	C.EV. 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.	6,45		6,45	UD 5: Montaje de Acrosport. 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.	Realización de una coreografía/grupos de nivel (Rúbrica, coevaluación)
	C.EV. 4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.	3,225		3,225	<i>UD 6: Coreografía de Step</i>	Rúbrica, coevaluación
	C.EV. 4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.	3,225		3,225	<i>UD 7: Conocer con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.</i>	Prueba Práctica
C. E. 5: 4,64 %	C.EV. 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.	3,225		3,225	<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</i>	Prueba Objetiva - Examen práctico



					<i>actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</i>	
	C.EV. 5.2. Practicar y organizar actividades físicodeportivas 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.	3,225		3,225	<i>UD 10: 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>	Rúbrica.

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 16 pt



2º BACHILLERATO

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

C. Específica	Peso de la competencia %	Criterios de evaluación	Valor de los criterios de evaluación %
C.E. 1. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.	17%	1.1	10%
		1.2	5%
		1.3	2%
C.E. 2 Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.	10%	2.1	3%
		2.2	2%
		2.3	5%
C.E. 3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.	5%	3.1	2,5%
		3.2	2,5%
C.E. 4 Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.	21%	4.1	17%
		4.2	4%
C.E. 5 Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia	8%	5.1	4%
		5.2	1,5%
		5.3	3,5%
C.E. 6 Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.	17%	6.1	8%
		6.2	1%
		6.3	8%
C.E. 7 Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciado diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.	13%	7.1	7%
		7.2	6%
C.E. 8 Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y		8.1	4%

ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.	8%	8.2	4%
Valores totales	100%	20 criterios	10 puntos

Orden EDU/30/2024, de 11 de junio, que modifica la Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto, instrucciones para la implantación del Bachillerato en la CCAA de Cantabria

2º DEVAS		EVALUACIÓN Y UD									
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1º EVAL				2º EVAL				3º EVAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		SALIDAS	PLAN R	DEPORT. IMP	MONTAJES	PLAN F	ALIMENT	RELAX Y 1º AUX	DEPOR. ALTERN	JDT	AMN
CE 1	1.1. Diseñar y poner en práctica plan personal de AF		X			X					
PLAN PERSONAL	1.2. Elaborar plan nutricional						X				
	1.3. Emplear recursos digitales		X			X					
CE 2	2.1. Identificar influencia PAF en salud	X									
SALUD	2.2. Aplicar técnicas de relajación							X			
	2.3. Aplicar 1º auxilios							X			
CE 3	3.1. Identificar salidas profesionales	X									
SALIDAS PROF.	3.2. Requerimientos físicos + plan profesiones	X									
CE 4	4.1. Diseñar y poner en práctica proyectos		X	X		X	X	X	X		
PROYECTOS	4.2. Trabajar de forma cooperativa (en red)			X			X	X	X		
CE 5	5.1. Poner en práctica principios tácticos			X							
TÉCNICA-TÁCTICA	5.2. Resolver con eficacia y control (técnica)			X						X	
	5.3. Organizar y desarrollar eventos deportivos (roles)								X		
CE 6	6.1. Habilidades sociales y respeto	X	X	X	X	X			X	X	X
ACTITUDINAL	6.2. Colaborar y cooperar en la práctica				X						
	6.3. Demostrar esfuerzo y participación activa	X	X	X	X	X			X	X	X
CE 7	7.1. Crear montajes				X						
CULTURA MOTRIZ	7.2. Investigar y difundir JDT									X	
CE 8	8.1. Practicar activamente y organizar AMN										X
AMN	8.2. Fomentar y difundir aprendizaje servicio										X
	Nº DE CRITERIOS POR UD	5	4	6	5	5	3	4	5	4	4

2º DEVAS		EVALUACIÓN Y UD									
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1º EVAL				2º EVAL				3º EVAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		SALIDAS	PLAN R	DEPORT. IMP	MONTAJES	PLAN F	ALIMENT	RELAX Y 1º AUX	DEPOR ALTERN	JDT	AMN
CE 1	1.1. Diseñar y poner en práctica plan personal de AF		X			X					
PLAN PERSONAL	1.2. Elaborar plan nutricional						X				
	1.3. Emplear recursos digitales		X			X					
CE 2	2.1. Identificar influencia PAF en salud	X									
SALUD	2.2. Aplicar técnicas de relajación							X			
	2.3. Aplicar 1º auxilios							X			
CE 3	3.1. Identificar salidas profesionales	X									
SALIDAS PROF.	3.2. Requerimientos físicos + plan profesiones	X									
CE 4	4.1. Diseñar y poner en práctica proyectos		X	X		X	X	X	X		
PROYECTOS	4.2. Trabajar de forma cooperativa (en red)			X			X	X	X		
CE 5	5.1. Poner en práctica principios tácticos			X							
TÉCNICA-TÁCTICA	5.2. Resolver con eficacia y control (técnica)			X						X	
	5.3. Organizar y desarrollar eventos deportivos (roles)										
CE 6	6.1. Habilidades sociales y respeto	X	X	X	X	X			X	X	X
ACTITUDINAL	6.2. Colaborar y cooperar en la práctica				X						
	6.3. Demostrar esfuerzo y participación activa	X	X	X	X	X			X	X	X
CE 7	7.1. Crear montajes				X						
CULTURA MOTRIZ	7.2. Investigar y difundir JDT									X	
CE 8	8.1. Practicar activamente y organizar AMN										X
AMN	8.2. Fomentar y difundir aprendizaje servicio										X
	Nº DE CRITERIOS POR UD	5	4	6	5	5	3	4	5	4	4

- Temporalización de los criterios de evaluación a lo largo del curso 25- 26

Criterios de Evaluación	1ª Evaluación	2ª Evaluación	Evaluación Final
1.1	X	X	
1.2		X	
1.3	X	X	
2.1	X		
2.2		X	
2.3		X	
3.1	X		
3.2	X		

4.1	x	x	
4.2	X	x	
5.1	X		
5.2	X		
5.3		x	
6.1	X	X	X
6.2	X		
6.3	X	X	x
7.1	X		
7.2			X
8.1			X
8.2			X

- Tabla secuenciación tareas de aprendizaje e instrumentos de evaluación:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIO DE EVALUACIÓN	%	1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación	TAREAS DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
C. E. 1: PLAN PERSONAL 17 %	C.EV. 1.1. Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, justificando la idoneidad del mismo y teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos.	10	5	5		Realización de los test de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad Diseñar y poner en práctica un método de entrenamiento de la fuerza. Conocer y ejecutar ejercicios de fuerza-resistencia, de manera autónoma, para poder mejorar su salud. Sistemas de entrenamiento de la F-R	Test de condición física (Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad)
	C.EV. 1.2. Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social.	5		5		Conocer las características esenciales para llevar una alimentación saludable. Ejecutar un plan de entrenamiento de la fuerza de manera autónoma, incorporando los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo y con una correcta postura corporal.	Prueba teórica Rúbrica / Lista de control
	C.EV. 1.3. 1. Emplear eficazmente y de manera autónoma y responsable dispositivos, aplicaciones y recursos digitales rela-	2	1	1		Organizar actividades físico-deportivas asumiendo responsabilidades y	Rúbrica/Lista de control

	cionados con la gestión y análisis nutricional y de la salud y la cuantificación de la actividad física, respetando las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales.					<i>aplicando normas de seguridad individuales y colectivas, empleando de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales.</i>	
--	--	--	--	--	--	---	--

C. E. 2: SALUD 10 %	C.EV. 2.1 Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física, mental y social, discriminando las posibles conductas de riesgo.	3	3			<i>Análisis crítico de una noticia buscando estereotipos asociados a la alimentación y al deporte</i>	Escala de valoración numérica.
	C.EV. 2.2 Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades.	2		2		<i>Organizar actividades físico-deportivas asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas, empleando de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales.</i>	Rúbrica/Lista de control
	C.EV. 2.3 Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable.	5		5		Puesta en práctica de seguridad y prevención de primeros auxilios a través de protocolos de actuación.	Prueba práctica/ Rúbrica/Prueba teórica

C. E. 3: SALIDAS PROFESIONALES 5 %	C.EV. 3.1. Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan.	2,5	2,5			Trabajo diario Conocer las diferentes profesiones y sus diferentes procesos de acceso	Prueba teórica
	C.EV. 3.2. Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.	2,5	2,5			Trabajo diario Elaboración de un plan de trabajo adecuado a cada una de las diferentes profesiones y requerimientos existentes	Elaboración de un Trabajo
C. E. 4: PROYECTOS 21 %	C.EV. 4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artístico-expresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.	17	8,5	8,5		Montaje comba individual, grupal	Lista de control sesiones
	C.EV. 4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud	4	2	2		Montaje Realización figuras/pirámides humanas Montaje/desmontaje	Lista de control /sesiones / Rúbrica

C. E. 5: TÉCNICA- TÁCTICA 9 %	C.EV. 5.1 Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas.	4	4			<i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica
	C.EV. 5.2 Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.	1,5	0,7 5		0,7 5	<i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i>	Lista de control sesiones Rúbrica
	C.EV. 5.3 Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.	3,5		3,5		<i>Trabajo diario</i> <i>Juegos</i> <i>Juego real</i> <i>Asunción de roles</i>	Lista de control sesiones Rúbrica

C. E. 6: ACTITU- DINAL 17%	C.EV. 6.1 Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.	8	2,6 6	2,6 6	2,6 6	Trabajo diario	Lista de control
	C.EV. 6.2 Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.	1	1			Trabajo diario	Lista de control
	C.EV. 6.3 Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.	8	2,6 6	2,6 6	2,6 6	Trabajo diario	Lista de control



C. E. 7: CULTUR-AMOTRIZ 13%	C.EV. 7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	7	7			<i>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>	Realización de una coreografía/grupos de nivel (Rúbrica)
	C.EV. 7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación.	6			6	PALAS CÁNTABRAS juego a "durar" Parejas: pegador/a – parador/a 1x1 – 2x2	Lista de control sesiones/ Rúbrica
C. E. 8: AMN 13%	C.EV. 8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.	4			6	Organización ACTIVIDADES en el medio NATURAL <i>Orientación: lectura de planos, mapas / la brújula / normas de seguridad</i> <i>Por indicios; por uso brújula y mapa</i>	Lista de control sesiones investigación EXAMEN PRÁCTICO Lista de control sesiones investigación



	C.EV. 8.2. Fomentar y difundir prácticas físico- deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.	4			4	Organización ACTIVIDADES en el medio NATURAL <i>Rutas de senderismo: tipos preparación de una ruta- Previsión meteorológica</i>	Lista de control sesiones investigación
--	--	----------	--	--	----------	---	---

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



8.5. 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 motriz.</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 %
Valores totales:	100 %	17 criterios	10 puntos

2º 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>	35.30%	1.1	5.88%
		1.2	5.88%
		1.3	5.88%
		1.4	5.88%
		1.5	5.88%
		1.6	5.88%
<i>C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices</i>	17.65%	2.1	5.88%
		2.2	5.88%
		2.3	5.88%
<i>C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</i>	17.65%	3.1	5.88%
		3.2	5.88%
		3.3	5.88%
<i>C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.</i>	17.65%	4.1	5.88%
		4.2	5.88%
		4.3	5.88%
<i>C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente</u> responsable.</i>	11.76%	5.1	5.88%
		5.2	5.88%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

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%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

4º 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	35.30%	1.1	5.88%
		1.2	5.88%
		1.3	5.88%
		1.4	5.88%
		1.5	5.88%
		1.6	5.88%
C.E. 2: Adaptar capacidades físicas, habilidades físicas y destrezas motrices	17.65%	2.1	5.88%
		2.2	5.88%
		2.3	5.88%
C.E. 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad	17.65%	3.1	5.88%
		3.2	5.88%
		3.3	5.88%
C.E. 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz.	17.65%	4.1	5.88%
		4.2	5.88%
		4.3	5.88%
C.E. 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y <u>ecosocialmente responsable</u> .	11.76%	5.1	5.88%
		5.2	5.88%
Valores totales:	100%	17 criterios	10 puntos

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.	16,24%	1.1	4,64 %
		1.2	4,64 %
		1.3	2,32 %
		1.4	2,32%
		1.5	2,32%
C.E. 2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas.	44,08%	2.1	18,56 %
		2.2	6,96 %
		2.3	18,56 %
C.E.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices.	23,2%	3.1	16,24 %
		3.2	2,32%
		3.3	4,64 %
C.E. 4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad.	11,6%	4.1	2,32 %
		4.2	6,96%
		4.3	2,32 %
C.E.5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones	4,64%	5.1	2,32 %
		5.2	2,32%
Valores totales:	100%	16 criterios	10 puntos

2º BACHILLERATO

C. Específica	Peso de la competencia %	Criterios de evaluación	Valor de los criterios de evaluación %
C.E. 11. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.	17%	1.1	10%
		1.2	5%
		1.3	2%
C.E. 2 Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.	10%	2.1	3%
		2.2	2%
		2.3	5%
C.E. 3 3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.	5%	3.1	2,5%
		3.2	2,5%
C.E. 4 Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.	21%	4.1	17%
		4.2	4%
C.E. 5 Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia	8%	5.1	4%
		5.2	1,5%
		5.3	3,5%
C.E. 6 Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.	17%	6.1	8%
		6.2	1%
		6.3	8%
C.E. 7 Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciado diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.	13%	7.1	7%
		7.2	6%
C.E. 8 Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.	8%	8.1	4%
		8.2	4%
Valores totales	100%	20 criterios	10 puntos

9. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN.

Para todo el alumnado 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 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 y en "DEVAS" 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	2º-3ºEVA	-Zona histórica del centro de la ciudad y zona costera de la bahía.
	<i>Multideporte-convivencia en playa</i>	Complementaria	13 Octubre - 1ºEVA	- Jornada de convivencia y multideporte en playa.
2º ESO	<i>Multideporte-convivencia en playa</i>	Complementaria	16 de Octubre- 1ºEVA	- Jornada de convivencia y multideporte en playa.
	<i>Patinaje sobre hielo</i>	Complementaria	Diciembre – 1ª EVA	-Patinaje sobre hielo situado en la plaza Porticada
	<i>Skate Park</i>	Complementaria	Enero/ Febrero	Actividad de iniciación al Skate.

3º ESO	Paddle surf	Complementaria	1ª-3ª Eval	Actividad de iniciación
	Senderismo	Complementaria	1ª-3ª Eval	Actividad de toma de contacto con el senderismo.
	Día de Bolos – Madera de ser	Complementaria	Abril 3ª EVA (pendiente de asignar fecha por el programa)	-Día de práctica de las distintas modalidades de Bolo (complejo de la Albericia)
4º ESO	Bautismo de mar	Extraescolar	Marzo- Abril 2ª EVA	-Iniciación a la Vela
1º BACH	Iniciación al surf y deportes colectivos en la playa	Extraescolar	7 de Octubreª EVA	-Actividad de iniciación a la práctica del surf y deportes colectivos en la arena (Ultimate, Béisbol y Voleibol)
	Escalada	Extraescolar	Noviembre	-Actividad de iniciación a la escalada
	Ruta de senderismo	Complementaria	Abril- 3ª EVA	Ruta de senderismo por la costa de Cantabria
2º BACH	Visita a una instalación deportiva	Complementaria	Enero/Febrero	Explorar el área de fitness (con máquinas de musculación, cardio y sala de actividades dirigidas), la zona de piscinas (climatizadas, para natación libre y clases acuáticas), y las instalaciones complementarias (zonas de spa, pistas deportivas y solárium).

	Jornada intercentros	Complementaria	Abril- 3ª EVA	Olimpiadas intercentros en las instalaciones deportivas del instituto municipal de deportes de Santander
	Ruta senderismo	Complementaria	Abril- 3ª EVA	Ruta de senderismo por la costa de Cantabria

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	Senderismo Urbano 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.
	Multideporte-convivencia en playa	F	F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. F 4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. F 6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad durante la práctica de actividad física en el medio natural. F 7 Iniciación en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales
2º ESO	Patinaje sobre hielo 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.
	Multideporte-convivencia en playa	F	F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. F 4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. F 6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad

			<p>durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p> <p>F 7 Iniciación en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales</p>
	Skate Park	F	<p>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p> <p>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.</p> <p>F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales</p>
3º ESO	Paddle surf	F	<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>
	Día de Bolos – Madera de ser (Santander) 4.1	E	<p>E5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p> <p>E6. Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p>
	Senderismo	F	<p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.</p> <p>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares)</p> <p>F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p>
4º ESO	Iniciación a la vela 5.1 5.2	F	<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>
1º BACH	Iniciación al surf y deportes colectivos Escalada Ruta de senderimo 5.1 5.2	F	<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>
2º BACH	Visita a una instalación deportiva 3.1 y 3.2	B	<p>B1.1. Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.</p> <p>B.1.2. Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso</p>

	Jornada intercentros 5.1, 5.2, 5.3, 6.1, 6.2 y 6.3	F	<p>C5.2. Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.</p> <p>C5.3. Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros)</p>
	Ruta senderismo 8.1	F	<p>F1.1. Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.</p> <p>F.2.2. Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.</p> <p>F.2.3. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p> <p>F2.6. Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva</p>

13. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

La LOMLOE establece que además de evaluar a nuestro alumnado, los docentes 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, realice el alumnado. 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 realizarán 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.

El Departamento realizará un seguimiento continuo del desarrollo de la programación, recogiendo las observaciones e incidencias pertinentes en el Libro de Actas del Departamento. Además, mensualmente, se llevará a cabo una autoevaluación de la práctica docente en la cual se valorarán tres ítems: el impacto de las ausencias (tanto del alumnado como del profesorado) en la programación, el uso de metodologías activas en el aula, y el uso de recursos tecnológicos, aplicaciones móviles u otros. Los alumnos al finalizar cada trimestre realizarán una encuesta en la que se emplearán criterios como los siguientes:

2. Se favorece mi participación en las actividades de clase.
3. Entiendo las explicaciones.
4. Entiendo los criterios de evaluación.
5. Los exámenes se corresponden con el trabajo de clase.
6. Mis “notas” se corresponden a mi esfuerzo, trabajo y actitud.
7. 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 y programación.**

INDICADORES PARA CADA ÁMBITO O DIMENSION:

DIVERSIDAD	1	2	3	4
Valoro los resultados obtenidos en función de las características de cada alumno.				
Por norma las explicaciones son generales, pero ofrezco explicaciones individuales a aquellos alumnos que lo precisan.				
Tengo en cuenta la diversidad a la hora de programar.				
Tanto las actividades como los ejercicios de los exámenes son variados y con diferente nivel de dificultad.				
Utilizo diferentes herramientas de evaluación.				
Tengo en cuenta la diversidad a la hora de organizar la clase, dividir a los alumnos en grupos, etc.				
Utilizo una prueba de evaluación inicial para conocer las características del grupo.				
Realizo las adaptaciones curriculares necesarias a partir de la información recibida del departamento de Orientación, tutores, informes de años anteriores, etc.				
Las medidas son eficaces para que los alumnos con necesidades alcancen los estándares de aprendizaje				
PROGRAMACIÓN	1	2	3	4
Existe una distribución coherente de los 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.				
ACTIVIDADES EN EL AULA	1	2	3	4
Realizo diferentes agrupamientos de los alumnos en el aula en función de la actividad, y favorezco las "dinámicas cooperativas".				
Propongo diversas actividades para fomentar la autonomía del alumno (búsqueda de información, realización de calentamientos, arbitraje, exposición de reglamentos...).				
Fomento la autonomía de los alumnos (presentaciones, dirección de ejercicios...).				
Procuro no realizar explicaciones muy largas e intento favorecer la práctica en la mayor parte de la clase.				
Utilizo diferentes tipos de materiales en función del contenido y de las dificultades.				
El objetivo y organización de cada actividad está bien definido.				
Organizo el tiempo transcurrido en clase: exposición de contenidos por parte del profesor, realización de actividades, etc.				
El clima en el aula es el adecuado y favorece el aprendizaje.				
EVALUACIÓN	1	2	3	4
Al comenzar cada unidad los alumnos tienen 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 la cada evaluación los alumnos realizan un cuestionario de evaluación del proceso de aprendizaje.				
Valoro si los resultados obtenidos han sido satisfactorios (porcentaje de aprobados y de suspensos)				
Los alumnos disponen de la información relativa a la convocatoria extraordinaria y, aquellos que no superen la materia, la relativa a la recuperación de materias pendientes en cada una de las evaluaciones.				

--	--

PLAN DE RECUPERACIÓN CURSO 2025-2026

Se recogen aquí las directrices generales del Departamento para la recuperación de la materia en el curso 24-25. **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 2026

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