

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Curso académico: 2024/ 2025

ÍNDICE

PREÁMBULO...

1.COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA...

2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO...

2.1 NORMATIVA REGULADOR Y CRITERIOS GENERALES: INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO...

2.2 SABERES BÁSICOS...

2.3 CRITERIOS DE EVALUACIÓN...

2.4 EVALUCIÓN INICIAL...

3. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE, LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA...

4. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS...

5. ENFOQUES DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS...

6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN...

6.1 MEDIDAS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN...

6.2 EVALUACIÓN DE LA PRUEBA EXTRAORDINARIA...

7.CRITERIOS DE CALIFICACIÓN...

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS...

9.- MEDIDAS DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN...

10. CONCRECIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS ACORDADOS Y APROBADOS...

- PLAN LECTOR...

- PLAN TIC...

- PLAN DE INTERCULTURALIDAD...

- LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PROYECTO DE EDUCACIÓN BILINGÜE...

11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES...



12. CRITERIOS PARA LA RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE

DEL CURSO ANTERIOR...

13. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA

PRÁCTICA DOCENTE...

14. ANEXOS...

PREÁMBULO

El diseño del programa de trabajo del Departamento de Educación Física nace del cuestionamiento y reflexión sobre tres aspectos esenciales:

- 1.- La estructura y naturaleza de la realidad social en que nos encontramos.
- 2.- El lugar que ocupa nuestra materia dentro de la organización y del Centro.
- 3.- El desarrollo normativo y curricular vigente.

Consideramos determinante iniciar la propuesta didáctica que guiará nuestras actuaciones en esta toma de decisiones que servirá de concreción y toma de posición ante nuestra responsabilidad de llevar a cabo los propósitos de la legislación educativa.

El debate interno y las conclusiones que como equipo de trabajo entendemos atienden a las necesidades de nuestro alumnado, y que por extensión responden al contexto de manera más significativa, nos llevan a un compromiso con los siguientes fines:

- A.) Concienciación y adquisición de recursos para el desarrollo autónomo de la salud física, psíquica y social.
- B.) Descubrimiento de las posibilidades que nos ofrece la ocupación activa del tiempo libre y de ocio.
- C.) Asunción de responsabilidades individuales y sociales a partir del deporte para construir valores.
- D.) Reconocimiento del entorno (urbano y natural) como medio para el desarrollo de nuestras competencias específicas y actitudes ante el mismo.

Desde aquí aspiramos a la creación de un programa de educación física y salud que trasciende las aspiraciones curriculares y contribuya al desarrollo integral del alumnado, la mejora de las condiciones del Centro y en general contribuya a consolidar el papel de nuestra área de conocimientos en la sociedad actual.

1. COMPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física del I.E.S. "Villajunco" está constituido por los profesores:

- Javier Durántez Pascual, profesor con destino definitivo en el centro, jornada completa. Profesor de 2º ESO y 4ºESO. Responsable Tic del Centro.
- Adrián Vijande López profesor interina a 2/3 de jornada. Profesor habilitado bilingüe de 1º, 3º y 4º ESO.
- Mario Elola Méndez, profesor con destino definitivo en el Centro a jornada completa. Profesor de 2º y 4º ESO. Tutor de 1º Bachillerato. Coordinador de Actividades Extraescolares del Centro.
- Antonio Vera Gómez, profesor con destino definitivo a jornada completa y que ejerce como jefe de Departamento. Profesor de 1º, 4º ESO y 2º Bachillerato. Tutor 4º ESO.

Los profesores de Educación Física se reunirán semanalmente los miércoles de 10:20 a 11:10 para revisar la evolución de la presente programación, analizar cualquier circunstancia que afectara al Departamento y trabajar en los temas propuestos por la Consejería de Educación, el Servicio de Inspección Educativa, el Equipo Directivo u otros estamentos a través de la CCP.

2. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL DEPARTAMENTO

2.1. NORMATIVA REGULADORA Y CRITERIOS GENERALES: INTRODUCCIÓN Y CONTEXTO

<p>Normativa que regula la asignatura.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. - Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Texto consolidado). - Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.: corregido por Corrección de errores del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. - 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. - Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. corregido por Corrección de errores del Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. - Orden EDU/30/2024, de 11 de junio, por la que se modifica la 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.
---	---

INTRODUCCIÓN

La Educación Física y Deportiva participa de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y, junto con las demás áreas formativas, buscan el desarrollo armónico del alumno en todas sus facetas, posibilitando su preparación para la vida. Se pretende que el alumno aprenda a conocer su cuerpo y utilizar sus posibilidades de movimiento de una forma responsable, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de calidad de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del ámbito de lo motriz como medio de enriquecimiento personal y de relación social e interpersonal.

Desde el área de la Educación Física se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos. Ello supone desarrollar destrezas y habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten su capacidad de movimiento, profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma. La sociedad actual es cada vez más consciente de la necesidad de incorporar a la cultura básica del ciudadano aquellos aspectos relacionados con su cuerpo y con el movimiento que mejoran su nivel de calidad de vida.

La concepción de educación física que se propone intenta aunar e integrar las distintas corrientes que actualmente coexisten. En este sentido, se admite la validez de las distintas funciones asignadas a la educación física por dichas corrientes: función de conocimiento; anatómico funcional; estética y expresiva; comunicativa y de relación; higiénica; agonística; catártica y placentera y de comprensión; en definitiva, la educación física reconoce la multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria, por lo que debe recoger todo el conjunto de prácticas corporales y no aspectos parciales de las mismas.

Estos aspectos son, de una parte, los vinculados a la mejora de su forma física, al cuidado del cuerpo y la salud, a la imagen corporal, al empleo constructivo del ocio, a la liberación de tensiones etc.

La enseñanza de la Educación Física y Deportiva durante la Educación Secundaria Obligatoria ha de promover y facilitar que cada alumno llegue a comprender significativamente su propio cuerpo, sus posibilidades y a conocer y dominar un número significativo de actividades corporales y deportivas de

modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal. Todo ello en un marco de educación para la salud, de actitud positiva ante los nuevos aprendizajes, de esfuerzo, progreso personal y de cooperación e intercambios sociales.

La actividad deportiva ha de ser un hecho educativo, teniendo por tanto un carácter abierto, no estableciendo la participación por niveles de habilidad, sexo u otros criterios de discriminación y considerando como finalidad no solo la mejora de las habilidades motrices, sino también el desarrollo de las capacidades cognitivas, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de actuación e inserción social. Los planteamientos que se efectúen no deben incidir fundamentalmente sobre el resultado de la actividad (ganar/perder), sino sobre las intenciones educativas que se persiguen.

Se trata de lograr una aproximación del alumno a las prácticas deportivas para poder escoger entre ellas las que coincidan con sus intereses, capacidades y medios y que adquiera una conciencia crítica sobre lo que significa la práctica deportiva en la sociedad actual en sus diferentes vertientes (deporte-competición, deporte-recreo).

Existen habilidades que, por realizarse en medios no habituales (remo, esquí, escalada, etc.) y en circunstancias que precisan de una organización diferente, necesitan un tratamiento particular como contenidos de aprendizaje, son actividades de adaptación al medio, que si bien no es posible realizar por los alumnos, ofrece posibilidades de participación y adaptación en grupos, inculcando en los alumnos la necesidad de valorar nuestro patrimonio natural, contribuir a su conservación y mejora, incrementando sus posibilidades de uso y disfrute.

En el transcurso de la Educación Secundaria, se producen en los alumnos profundas transformaciones de carácter físico y orgánico. Estos cambios se traducen en un aumento dimensional y funcional del cuerpo. La Educación Física y Deportiva contribuirá a comprender esos cambios y adquirir conocimientos necesarios para mejorar las capacidades y superar las limitaciones y, por otro, a favorecer ese desarrollo y fomentar conductas estables que se traduzcan en hábitos de actividad física, higiénicos y de salud.

El desarrollo de los sistemas cardiovascular, metabólico, óseo y muscular es muy acusado en estas edades. La Educación Física y Deportiva pretende hacer consciente al alumno del propio cuerpo, de sus

cambios, de la posibilidad de intervención para sacar el máximo partido del mismo y de su responsabilidad en el desarrollo de sus capacidades.

La materia de Educación Física y Deportiva así entendida supone un enfoque donde lo importante no son los rendimientos obtenidos, sino el proceso educativo que permita la creación de unos hábitos estables, que originen actitudes positivas hacia la actividad física. Además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de sus efectos sobre el desarrollo personal y social, contribuyendo así a lograr los objetivos generales de la etapa.

Los saberes básicos del bloque "Resolución de problemas en situaciones motrices" se concretarán en tres niveles para cada modalidad: Iniciación, Profundización y Consolidación o Perfeccionamiento.

La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

En 2º Bachillerato se implementa la materia DEVAS (Desarrollo de estilos de vida activos y saludables). Desarrollo de Estilo de Vida Activa y Saludable (DEVAS).

La materia Desarrollo de 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

CONTEXTO SOCIOCULTURAL

En nuestro ámbito de actuación, Cantabria es una región de gran tradición deportiva con un medio natural privilegiado, apto para disciplinas deportivas (montañismo, espeleología, vela, esquí, surf, etc.), y un elenco de deportes tradicionales y autóctonos (remo, bolos, deporte rural) que deben conocer nuestros alumnos como parte de su herencia cultural.

El instituto está enclavado en el ayuntamiento de Santander con una importante infraestructura deportiva (playas, parques, pistas y pabellones polideportivos, piscinas, pistas de atletismo, boleras, carril bici, etc.) y presta atención adecuada a sus ciudadanos.

El mantenimiento del pabellón polideportivo del instituto corre a cargo del IES Villajunco y su estado de mantenimiento es adecuado, lo que facilita la labor docente. Además, se cuenta con un gimnasio de dimensiones 19m x 10, que facilita la organización del profesorado para no compartir pabellón. La gestión de los espacios es importante para la secuenciación de contenidos.

Podemos afirmar que el tipo de alumnado del Centro es heterogéneo, combinando familias de medio-alto poder adquisitivo, debido a la ubicación del centro cercana a las playas del Sardinero, con otras familias más humildes que residen en la zona de la calle General Dávila y alrededores.

2.2. SABERES BÁSICOS ESO Y BACHILLERATO.

1º/ 2º ESO

Bloque 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.

Bloque 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 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).

Bloque 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.

Bloque 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.

Bloque 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. 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. 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.

Bloque 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 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/ 4º ESO.

Bloque A. Vida activa y saludable.

Salud física:

Control de resultados y variables fisiológicas básicas por 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.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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 y similares).

Bloque 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 óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
- Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

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

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.
- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con 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.

Bloque 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).

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y 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.

Bloque 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.
- Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.

1º BACHILLERATO

Bloque A. Vida activa y saludable.

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: alimentos saludables.
- 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.
- Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

Salud social:

- 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.

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.

Bloque B. Organización y gestión de la actividad física.

- 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).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- 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.
- 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.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. 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).
- Protocolos ante alertas escolares.

Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Toma de decisiones:

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

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal: toma de decisiones previas a una actividad motriz sobre los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio donde se desenvuelve la práctica.
- Capacidades condicionales: Planificación y ejecución para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Principios y sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema motrices más complejos que en ciclos anteriores, con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).
- Análisis y autoevaluación de las conductas contrarias a la convivencia durante las situaciones motrices.

Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Los juegos y deportes tradicionales propios 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 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.

Bloque 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

A. Vida Activa y Saludable.

- Salud física:
- Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación.
- Implementación de baterías, pruebas, técnicas y herramientas de medida de las capacidades condicionales y coordinativas.
- 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.
- 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.
- Autoevaluación del estado nutricional como aspecto previo al diseño del plan.
- Nutrientes: funciones, tipos (macronutrientes y micronutrientes), características generales, funciones básicas y consideraciones en la actividad física.
- Dieta equilibrada: proporciones, pautas, ejemplificaciones y desarrollo de estrategias nutricionales (alimentos, platos, pirámides nutricionales, etc.). Relación con la actividad física.
- 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.
- Diseño de un plan nutricional equilibrado según los objetivos y características personales, en coherencia con el programa de actividad física planteado.

- Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas.
- 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.
- Salud social:
 - Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria.
 - 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.
 - Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte.
 - Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.
- Salud mental:
 - Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.
 - 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.
 - Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte.

- Salidas profesionales:
 - Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
 - Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.

- Planificación y desarrollo de proyectos:
- 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.
- Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artísticoexpresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
- Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.
- Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.
- Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
- Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.
- Gestión de la seguridad y prevención:
- Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.
- Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico-deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
- Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
- Actuaciones ante accidentes:
- Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.
- 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).
- Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

C. Lógica y control de situaciones motrices.

- Toma de decisiones:

- 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.

- Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones

eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

- Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.

- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.

- Control de las habilidades motrices específicas:

- Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos

técnicos de las actividades físico-deportivas.

- Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes

situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación.

- Capacidades perceptivo-motrices:

- Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.

- 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.

- Capacidades condicionales:

- Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.
- Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.
- 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.
- Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.
- Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados
- Gestión de situaciones motrices:
 - Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes Contextos físico-deportivos.
 - Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.
 - 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).
 - 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) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.
 - Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos.

D. Salud emocional e interacción social.

- Gestión emocional:
 - Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físicodeportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol.

- 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 artísticoexpresiva.
- Habilidades sociales y convivencia:
 - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.
 - Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
 - Actitud positiva, participación y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
 - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.
 - Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz.

- Cultura artístico-expresiva:
 - Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.
 - Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
 - Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).
 - Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
 - Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acroport, combas, malabares, equilibrios, etc.).
 - Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos.

- Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.)
- Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de las acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artísticoexpresivas.
- Cultura motriz tradicional:
 - Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo.
 - 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.
 - Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo.

F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.

- Espacios y posibilidades de práctica:
- 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.
- Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.
- Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
- 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.
- Práctica, normas de uso y gestión de espacios:
- Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.
- Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
- Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.
- Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.

2.3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º/ 2º ESO

Competencia específica 1

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

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.

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 actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

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.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

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.

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, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

Competencia específica 3

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 espectador, participante u otros.

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.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico- expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

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.

4.3. Participar en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando el cuerpo de expresión y comunicación mediante técnicas expresivas.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

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

3º/ 4º ESO

Competencia específica 1.

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.

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.

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

1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

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

1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

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.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3.

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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

Competencia específica 4.

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

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

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con base musical y de manera coordinada, utilizando el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación

mediante técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, 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.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

1º BACHILLERATO

Competencia específica 1.

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.

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, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

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.

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.

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.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

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.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica 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.

Competencia específica 4.

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.

Competencia específica 5.

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

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

2º BACHILLERATO

Competencia específica 1.

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.

Competencia específica 2.

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 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.

2.3. 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.

Competencia específica 3.

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.

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.

Competencia específica 4.

4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artísticoexpresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.

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.

Competencia específica 5.

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.

5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.

5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.

Competencia específica 6.

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, afectivosexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.

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.

6.3. Demostrar esfuerzo, motivación, participación y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.

Competencia específica 7

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.

7.2. 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.

Competencia específica 8.

8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con corresponsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.

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.

2.4 EVALUACIÓN INICIAL

Este apartado indica los conceptos, esquemas, capacidades y estructuras previas de los alumnos y alumnos adquiridos en su periodo formativo. En este sentido, no podemos olvidar que aprender, desde una perspectiva constructiva y significativa, supone modificar las estructuras y los andamios previos una vez identificados. Si no, el alumnado no encuentra sentido a lo que aprende y es imposible generar la disonancia cognitiva necesaria para construir el aprendizaje sobre la base de la implicación de alumnos y alumnos.

El proceso de evaluación inicial concluye con la **evaluación cualitativa** inicial que atenderá y reflejará aspectos específicos del alumnado a través de los siguientes instrumentos.

- Test y pruebas on line de conocimientos previos.
- Ludogramas de valores y competencias socio motrices (anexo VI).
- Pruebas físicas de aptitud y salud mínima (Batería Alpha)
- Escalas de valoración de responsabilidad personal y social.

3.CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE, LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA

Con carácter general, debe entenderse que la consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y que son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

La transversalidad es una condición inherente al Perfil de salida, en el sentido de que todos los aprendizajes contribuyen a su consecución. De la misma manera, la adquisición de cada una de las competencias clave contribuye a la adquisición de todas las demás. No existe jerarquía entre ellas, ni puede establecerse una correspondencia exclusiva con una única área, ámbito o materia, sino que todas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se producen en el conjunto de las mismas.

Descriptores operativos de las competencias clave en Educación Física

En cuanto a la dimensión aplicada de las competencias clave, se ha definido para cada una de ellas un conjunto de descriptores operativos, partiendo de los diferentes marcos europeos de referencia existentes.

Los descriptores operativos de las competencias clave constituyen, junto con los objetivos de la etapa, el marco referencial a partir del cual se concretan las competencias específicas de cada área, ámbito o materia. Esta vinculación entre descriptores operativos y competencias específicas propicia que de la evaluación de estas últimas pueda colegirse el grado de adquisición de las competencias clave

definidas en el Perfil de salida y, por tanto, la consecución de las competencias y objetivos previstos para la etapa.

Dado que las competencias se adquieren necesariamente de forma secuencial y progresiva, se incluyen también en el Perfil los descriptores operativos que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar la Educación Primaria, favoreciendo y explicitando así la continuidad, la coherencia y la cohesión entre las dos etapas que componen la enseñanza obligatoria.

Los descriptores operativos de las competencias claves que se relacionan con las Competencias Específicas de Educación Física son los siguientes:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa.

La competencia en comunicación lingüística constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente 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 adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

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, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible.

La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social.

La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los 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 e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; 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.

Competencia digital (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas 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 dichas tecnologías.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

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.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas 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.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia ciudadana (CC)

La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.

CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, 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.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia emprendedora (CE)

La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

CE1. Analiza necesidades y 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, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y 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 que genere valor.

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.

Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

La competencia en conciencia y expresión culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales.

Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad. Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

Para la consecución de estos descriptores operativos de salida, debemos conseguir las siguientes Competencias Específicas en Educación Física:

Competencias específicas en Educación Física

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 que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas

herramientas y la experimentación con las mismas le permitir comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

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 capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, "goubak", "ultimate, lacrosse", entre otros), hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, "pickleball", paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate ("rounders", "softball", etc.), de blanco y diana ("boccia", tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual ("skate", orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado y/o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

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 hacia los 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 sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

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 profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva, en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos y deportes tradicionales y populares de

Cantabria (bolos, aluche, pala cántabra, remo, juegos pasiegos u otros juegos), danzas propias del folklore tradicional de Cantabria (el cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa u otras reconocidas como bien de interés cultural), juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

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.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el "crossfit", el patinaje, el "skate", el "parkour" o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible

encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rapel, el esquí, el surf, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

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

1 BACHILLERATO

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física. La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, usos apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el

sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

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 implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico. Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas, las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, "ultimate", "lacrosse" entre otros), con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, "pickleball", paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate ("rounders", softball, etc.), de blanco y diana ("boccia", tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual ("skate", orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros) procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. 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 pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

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 profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos y deportes tradicionales, populares y autóctonos (bolos, aluche, pala cántabra, remo, juegos pasiegos u otros juegos), danzas propias del folclore tradicional de Cantabria (el cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa u otras reconocidas como bien de interés cultural), juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición. 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. A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para

otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, los estudiantes de Bachillerato deberán participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el "crossfit", el patinaje, el "skate", el "parkour" o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos).

hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

2º BACHILLERATO

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 de este. 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 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. DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS

Desde el Departamento de Educación Física proponemos una secuencia coordinada y progresiva en virtud de los siguientes criterios y principios pedagógicos.

- La salud y el desarrollo de hábitos compatibles con la misma.
- La adquisición de recursos motrices que permitan afrontar problemas motores con solvencia y eficiencia.
- El desarrollo de competencias para un uso saludable del tiempo libre.
- El conocimiento del entorno próximo como entorno para el ocio y la mejora de las condiciones de salud.
- La mejora en las habilidades de relación y convivencia a través de la práctica del deporte.

- El número total de sesiones por UD y por evaluación sufrirá ligeras variaciones entre los diferentes grupos en función de las coincidencias de días de clase con festivos. Se iniciará el curso con una sesión de presentación del curso donde se informará al alumnado sobre la programación: contenidos, criterios de calificación, etc.
- Los diferentes contenidos se organizan en tres niveles de dificultad: I (Iniciación), II (profundización), III (consolidación).
-

1º ESO

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	Saberes Básicos (Contenidos)	Com. Clave y Descriptor
1.- SALUD	<p>A. Vida Activa y Saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable. - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural. - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. - Efectos sobre la salud de malos hábitos. - Aceptación de limitaciones y posibilidades. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La higiene como elemento imprescindible. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</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. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés en situaciones motrices. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
2.- FUNDAMENTOS DEPORTES COLECTIVOS.	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - La higiene como elemento imprescindible - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales - 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 - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influencia del deporte en la cultura actual. 	
<p>3.- DEPORTE COLECTIVO</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad. 	
<p>4.- DEPORTE INDIVIDUAL</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - 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>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad 	<p>2.- CPSAA4, CPSAA5 y CE2.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CC3.</p> <p>5.- STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>
<p>5.- HIGIENE POSTURAL Y</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p>	

<p>HABILIDADES GIMNÁSTICAS I</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. - Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. - Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - 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. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p> <p>4.- CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</p>
<p>6.- DEPORTE IMPLEMENTOS</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <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. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad. 	<p>4.- CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</p>
<p>7.- EXPRESIÓN Y DRAMATIZACIÓN</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - 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. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p> <p>4.- CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</p>

	<p>- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</p> <p>- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.</p>	
<p>8.- ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <p>- Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>- La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar.</p> <p>- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>5.- CC4, CE1 y CE3.</p>

	<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 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). - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - 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. 	
--	--	--

2º ESO

SECUENCIA DE APRENDIZAJE	Saberes Básicos (Contenidos) 2	Com. Clave y Descriptor (4)
1.- SALUD.	<p>A. Vida Activa y Saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación de Vol. e Int. - Educación Postural. Musculatura del CORE. - Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. <p>Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos alimenticioa asociados a la práctica de la actividad física y deporte. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación y autorregulación de proyectos motores. <p>Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</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. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>4.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés en situaciones motrices. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo. <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.</p>	
<p>2.- DEPORTES COLECTIVOS</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea. - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia. - 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 - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en AFD. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés 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. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. 	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>3.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>4.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género. - Influencia del deporte en la cultura actual. 	
<p>3.- HABILIDADES GIMNÁSTICAS II</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. - La actividad física como fuente de disfrute. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Medidas de seguridad en AF. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. - 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. -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"> - El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CC4, CE1 y CE3.</p>

<p>4.- DEPORTE IMPLEMENTOS</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales. - Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia. - Adecuación de los movimiento propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. - Perseverancia y tolerancia a la frustración en contexto físico-deportivos. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convencia en situaciones motrices. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. - Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. 	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>4.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p>
<p>5.- ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL ORIENTACIÓN</p>	<p>A. Vida activa y saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. 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 <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>5.- CC4, CE1 y CE3.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar. - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. <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 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). - Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - 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 ESO

Si. Apre. (UD) 1	Saberes Básicos (Contenidos) 2	Com. Clave y Descriptor (4)
1.- CONDICIÓN FÍSICA: SALUD Y DESARROLLO.	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <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. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>5.- CCL5, CPSAA1,</p>

	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. 	<p>CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
<p>2.- DEPORTE COLECTIVO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exigencias y presiones de la competición. <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. - Preparación de la práctica motriz. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. í 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 <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. 	
<p>3.- DEPORTES DEL MUNDO (KABADI)</p>	<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. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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. - 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"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. 	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>
<p>4.- DEPORTE INDIVIDUAL</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. <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. 	<p>2.- CPSAA4, CPSAA5 y CE2.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1,</p>

	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>CPSAA3 y CC3.</p> <p>5.- STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>
<p>5.- POSTURA CORPORAL Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía. - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p> <p>4.- CC2, CC3, CCEC1, CCEC2,</p>

	<p>- Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>- 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> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas,</p>	<p>CCEC3 y CCEC4.</p>
<p>6.- DEPORTE CON IMPLEMENTOS</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>- Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>- Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>- Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>- 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.</p> <p>- Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.</p> <p>- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>- Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p>

	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. 	
<p>7.- SOPORTE MUSICAL.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. - 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. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. <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. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p> <p>4.- CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4.</p>
<p>8.- DEPORTE DE ORIENTACIÓN Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</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. - Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales. 	<p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CC4, CE1 y CE3.</p> <p>5.- STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>
--	---	---

4º ESO

Si. Apre. (UD) 1	Saberes Básicos (Contenidos) 2	Com. Clave y Descriptor (4)
1.- CONDICIÓN FÍSICA: SALUD Y DESARROLLO.	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>Control de resultados y variables fisiológicas básicas por ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. - Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Ergonomía en actividades cotidianas. - Salud mental: Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo <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. - 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: Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
2.- BÁDMINTON.	<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. - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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. - Deporte y perspectiva de género: Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. 	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
<p>2.- DEPORTE COLECTIVO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparación de la práctica motriz. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. 	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>3.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p>

	<p>Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <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. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. 	
<p>5.- COMBAS.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <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. - 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. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. - Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas. 	<p>1.- CPSAA4, CPSAA5 y CE2.</p> <p>2.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CC3.</p> <p>3.- STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>
<p>6.- DEPORTE CON IMPLEMENTOS.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. 	

	<p>- Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <p>- Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>- 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.</p> <p>- Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.</p> <p>- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <p>- Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>- Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices</p> <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <p>- Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <p>- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p>	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p>
<p>7.- DEPORTE COLETIVO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>- Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <p>- 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.</p> <p>- Preparación de la práctica motriz.</p> <p>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p>	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>3.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 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. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. í 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 <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. 	
<p>10.- EXPRESIÓN CORPORAL. RITMO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. - Exigencias y presiones de la competición. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. - Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices 	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>3.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>4.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p>

	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>12.- DEPORTE DE ORIENTACIÓN Y MEDIO NATURAL.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <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. - Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. - Habilidades volitivas y capacidad de superación. <p>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>2.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CC4, CE1 y CE3.</p>

1º Bachillerato.

Si. Apre. (UD) 1	Saberes Básicos (Contenidos) 2	Com. Clave y Descriptor (4)
<p>1.- CONDICIÓN FÍSICA: PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud..Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. 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. - Salud mental: Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
<p>2.- DEPORTE COLECTIVO.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación 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>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>
<p>3.- PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. - Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. - Medidas colectivas de seguridad. - 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). - Protocolos ante alertas escolares. <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

<p>4.- ESTILO DE VIDA ACTIVO</p>	<p>A A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> - Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. - 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>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
<p>5.- DEPORTES COLECTIVOS</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p>	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación 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>6.- MONTAJE CIRCO ACROSPORT</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). - 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>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. 	<p>2.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4 y CPSAA2.</p> <p>3.- CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>4.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3 y CPSAA5.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas específicas de expresión corporal - Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva. - Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. 	
7.- ALIMENTACIÓN	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dietas equilibradas según las características físicas y personales. - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. - Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. - 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>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>
8.- SALIDAS PROFESIONALES	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. 	<p>1.- CE2 y CE3.</p> <p>2.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>3.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>

<p>9.- DEPORTES ALTERNATIVOS</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación 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>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>
<p>10.- DEPORTE CON IMOPLEMENTO.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación 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>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>
<p>11.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y ORIENTACIÓN.</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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. 	<p>2.- CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>4.- CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. - Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenóforas, racistas o sexistas). 	
<p>12.- POSTURA CORPORAL</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salud 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. - Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. - Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes - 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. <p>B. Organización y gestión de la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. 	<p>1.- CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.</p> <p>2.- CPSAA5, CE2 y CE3.</p> <p>3.- CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p>

2º BACHILLERATO.			
TRIMESTRE 1			
SIT. APRENDIZAJE.	VALOR CALIFICACIÓN	Nº SESIONES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
1.- UD Concurrente 1	5	8	Diario de entrenamiento.
2.- UD Concurrente 2	5	8	
Diseño de evento deportivo (aprendizaje servicio).			
TRIMESTRE 2			
SIT. APRENDIZAJE.	VALOR CALIFICACIÓN	N.º SESIONES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
3.- UD Concurrente 3	5	8	Diario de entrenamiento.
4.- UD Concurrente 4	5	8	
Talleres salud (aprendizaje entre iguales) Semana Salud.			
TRIMESTRE 3			
SIT. APRENDIZAJE.	VALOR CALIFICACIÓN	N.º SESIONES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.
5.- UD Concurrente 5.	5	8	Diario de entrenamiento.
6.- UD Concurrente 6.	5	8	
Evento escénico.			

1. Entrenamiento y Alimentación.
2. Primeros auxilios, entorno profesional, diseño de proyectos.
3. Situaciones motrices deportivas (individuales/ colectivos).
4. Salud psíquica y responsabilidad social.
5. Ritmo y expresión.
6. Naturaleza y entorno.

2º BACHILLERATO

Si. Apre. (UD) 1	Saberes Básicos (Contenidos) 2	Com. Clave y Descriptor (4)
1. UD CONCURRENTE 1 SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	A. Vida Activa y Saludable. B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices. D. Salud emocional e interacción social. F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3 3.- CCL3, CD1, CPSAA1.1, CPSAA4 y CPSAA5. 6.- CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3. 8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.
2 UD CONCURRENTE 2 SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	A. Vida Activa y Saludable. B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices. D. Salud emocional e interacción social. F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3 4.- CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1. 8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.
3.- DEPORTES COLECTIVOS,	B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3

	<p>D. Salud emocional e interacción social.</p> <p>F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.</p>	<p>6.- CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.</p>
<p>4.- UD CONCURRENTE 3</p> <p>SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte.</p> <p>C. Lógica y control de situaciones motrices.</p> <p>D. Salud emocional e interacción social.</p> <p>F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.</p>	<p>1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.</p> <p>2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3</p> <p>4.- CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.</p> <p>8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.</p>
<p>5.- UD CONCURRENTE 4</p> <p>SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte.</p> <p>C. Lógica y control de situaciones motrices.</p> <p>D. Salud emocional e interacción social.</p> <p>F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.</p>	<p>1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.</p> <p>2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3</p> <p>5.- CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.</p> <p>8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1</p>
<p>6.- SALUD Y TALLERES TRANSVERSALES</p>	<p>A. Vida Activa y Saludable.</p> <p>B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte.</p> <p>C. Lógica y control de situaciones motrices.</p> <p>D. Salud emocional e interacción social.</p>	<p>1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.</p> <p>4.- CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.</p>

	F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.	6.- CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.
7.- UD CONCURRENTE 5 SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	A. Vida Activa y Saludable. B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices. D. Salud emocional e interacción social. F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3 4.- CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1. 8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.
8.- UD CONCURRENTE 6 SALUD Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.	A. Vida Activa y Saludable. B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices. D. Salud emocional e interacción social. F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 2.- STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3 4.- CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1. 8.- STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.
9.- ACTIVIDADES Y EVENTOS RÍTMICOS Y ESCÉNICO.	B. Gestión y organización de la actividad física y el deporte. C. Lógica y control de situaciones motrices.	1.- STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3. 6.- CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.

	<p>D. Salud emocional e interacción social.</p> <p>E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz.</p> <p>F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.</p>	<p>7.- STEM 5, CPSAA1.2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3.1, CCEC3.2 y CCEC4.1.</p>
--	--	---

5. ENFOQUES DIDÁCTICOS Y METODOLÓGICOS

INTRODUCCIÓN A LOS ASPECTOS METODOLÓGICOS

La intervención educativa, desde una perspectiva metodológica, se orientará a que las actuaciones del profesor procuren que el propio alumno construya sus aprendizajes.

Para ello, será necesario que en la selección y secuenciación de las actividades de aprendizaje se considere, en lo posible, el significado que estas tienen para el alumno y su relación con los conocimientos que ya posee. Además, habrá que considerar, en el proceso de enseñanza y aprendizaje, las características particulares de cada alumno - tales como su capacidad de aprendizaje, sus intereses o sus motivaciones -, con el fin de poder "ajustar" adecuadamente la ayuda pedagógica a sus necesidades educativas.

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.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretenden en cada unidad didáctica. No quiere decir que en cada unidad se use un método único, sino que suelen combinarse, siendo los objetivos didácticos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine el uso 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.

El tratamiento de los contenidos referidos a conceptos adoptará diferentes formas, en función de los objetivos que se pretendan con ellos.

Normalmente, al principio de cada clase se dará a los alumnos una breve explicación sobre lo que se va a hacer en la misma, y sobre todo lo que se pretende conseguir con ello. Este puede ser un buen momento para exponer determinados contenidos conceptuales.

En otras ocasiones será más adecuado hacer coincidir la explicación de este tipo de contenidos con el tratamiento de los que hacen referencia a procedimientos o a actitudes, relacionando, in situ, teoría y práctica.

En otros casos se reforzarán aquellos contenidos conceptuales que, por su importancia o por su interés así lo requieran, con apoyo documental, bibliográfico, audiovisual y/o informático.

ASPECTOS ORGANIZATIVOS

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

- **Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo:** se utilizará esta forma de agrupamiento para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales y como elemento de integración.
- **Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo:** Esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición

6. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ESO Y BACHILLERATO

Dado que la enseñanza-aprendizaje es un proceso sometido a constante cambio, se hace necesaria una evaluación que vaya determinando, a través de unos datos, el camino que sigue el proceso.

La evaluación se hará considerando los objetivos educativos y los criterios establecidos. Será continua e integradora.

Es importante destacar que en la Educación Física y Deportiva partimos de la premisa que cada alumno responderá en función de su propio nivel inicial, siendo válidas todas las respuestas de movimiento. Determinaremos el nivel inicial del alumno para así poder adaptar el proceso de asimilación aprendizaje a sus propias capacidades.

La evaluación en Educación Física supondrá un proceso de análisis de la información. Los datos obtenidos de los instrumentos de evaluación no se convertirán directamente en la propia evaluación.

La evaluación como proceso formativo del alumno aportará a este la posibilidad de identificar sus propias capacidades y habilidades, así como su estado de desarrollo con respecto a los demás. El alumno a partir de la evaluación de su nivel inicial tendrá unos datos que le servirán a la hora de elegir sus actividades, permitiéndole saber cómo mejorar. La evaluación intentará ser en todo momento motivadora, haciendo ver los logros obtenidos y no las deficiencias constatadas.

El alumno, además, podrá elevar su nota por su buena actitud en clase; la organización o participación de actividades extraescolares; realización y exposición de trabajos teóricos; participar en las actividades y torneos de los recreos, consumo de fruta durante los recreos, participar en retos del departamento, o demostrar evidencias de actividad física extraescolar.

Además, según la calificación a la que aspire, trabajará por conseguir objetivos más altos, no solo físico-deportivo y socioafectivo, los que más nos interesa conseguir.

Los alumnos podrán optar por pruebas especiales de mayor dificultad que les podrán reportar una mejora de su nota.

Los alumnos con algún problema físico en alguna prueba en concreto verán variada está en función de sus capacidades. Si no pueden realizar la tarea correspondiente uno o varios días, realizarán otras actividades prácticas o teóricas en su lugar.

Se trata, una vez más, de potenciar la capacidad de superación de cada alumno y evitar la discriminación que, a veces, produce el eximirles de una prueba específica.

Todos tenemos capacidades y debemos desarrollarlas y mejorarlas en la medida de nuestras posibilidades.

6.1 MEDIDAS Y PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN

<p>ACTIVIDADES DE CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN</p>	<p><u>EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- La nota final de la evaluación ordinaria será la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las tres evaluaciones parciales (considerándose las notas de las recuperaciones si fuese pertinente). El profesorado podrá valorar el trabajo continuo y la progresión del alumno durante todo el curso a los efectos de esta calificación final.- Obtenida una calificación media de "5"(suficiente) o superior entre las tres evaluaciones, se considerará superada la asignatura para el curso correspondiente, sin perjuicio de aquellos criterios de evaluación que estuviesen superados si no se alcanza la calificación de "5" (suficiente).- Se aprobará el curso si se obtiene una calificación de "5" o superior en dicha prueba. <p>-Al finalizar el curso el alumnado obtendrá una calificación en cada una de las competencias clave en virtud de los instrumentos de evaluación utilizados y su relación con los criterios de evaluación y descriptores operativos.</p> <p>Alumnado que durante el periodo académico ordinario no alcancen los objetivos descritos en la programación; se consignará a través de los informes individualizados a entregar durante la tercera evaluación. En dichos informes se constatarán los objetivos no alcanzados y se propondrán las actividades pertinentes para que una vez completadas se pueda acreditar su logro en base a los criterios mínimos de calificación y las características específicas del alumnado. Dichas tareas de evaluación extraordinaria incorporarán los contenidos y criterios de evaluación correspondientes al curso desarrollado por el alumno.</p> <p>Los alumnos que no superen alguna evaluación podrán presentarse a una prueba incluirá los contenidos parciales específicos de la evaluación no superada cuando el alumno haya suspendido alguna de las evaluaciones <u>y la totalidad de los</u></p>
---	--

contenidos de todas las evaluaciones cuando no haya superado ninguna evaluación.

PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN DE EVALUACIONES PENDIENTES.

- Exámenes de recuperación por evaluaciones que podrán realizarse al finalizar la evaluación correspondiente o en una convocatoria específica a tales efectos.

Al final de cada evaluación (1ª, 2ª, o 3ª) se establecerán los procedimientos pertinentes para que los alumnos que no superen los objetivos parciales en estos intervalos tengan la posibilidad de recuperarlos.

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE JUNIO (BACHILLERATO).

Los alumnos que no hayan superado la calificación de apto (nota numérica superior a 5) durante la evaluación ordinaria, deben realizar de acuerdo con los plazos establecidos una prueba de carácter teórico- práctico sobre los contenidos específicos del curso.

Al finalizar la evaluación ordinaria se hará llegar al alumnado un informe individualizado sobre los estándares de aprendizaje, competencias y contenidos a recuperar.

EVALUACION DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.

Alumnos con el área **pendiente** de cursos anteriores, deberán superar, en aplicación del principio de continuidad, los contenidos secuenciados durante los dos **primeros trimestres** del curso, considerándose de esa forma superada la materia pendiente. Los alumnos deberán recuperar la materia en la lengua en que fue cursada en el año en que suspendió.

Los alumnos deben realizar según los plazos establecidos una prueba teórico-práctica sobre los contenidos específicos del curso por recuperar. Los porcentajes de calificación serán los correspondientes a los estándares de aprendizaje para ese curso. Los alumnos deberán recuperar la materia en la lengua en que fue

cursada en el año en que suspendió (de acuerdo con instrucciones escritas del asesor del programa bilingüe para nuestro centro, se procederá de la manera más beneficiosa para el alumno, pudiendo hacerse este examen en la lengua que en virtud de lo anterior considere el profesor).

EVALUACION DEL ALUMNADO QUE PIERDA EL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA (BACHILLERATO).

Los alumnos que pierdan el derecho a la evaluación continua (según los criterios definidos por el Centro) deberán realizar, según los plazos establecidos en cada evaluación parcial, una prueba teórico-práctica sobre los contenidos específicos del curso/evaluación por superar. Los porcentajes de calificación serán los correspondientes a los estándares de aprendizaje para ese curso.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Se aplicarán los criterios recogidos para cada nivel y contenido, explicitado en el apartado anterior de esta programación.

Calificación; numeración válida entre 1 y 10 a través del programa de gestión y ayuda docente "Yedra", estableciendo la siguiente correspondencia a la hora de consignar los datos en las diferentes evaluaciones consignadas por el Centro.

4 ó inferior: insuficiente.

5: suficiente.

6: bien.

7- 8: notable.

9-10: sobresaliente.

Los alumnos que tengan una nota superior al 5 tendrán una calificación en el boletín de notas aplicando el siguiente criterio de **redondeo**:

- De forma general, el alumno que en la media de la evaluación tenga un decimal igual o mayor a las 50 centésimas, redondeará al entero siguiente.

PROCEDIMIENTOS PARA QUE EL ALUMNADO Y LAS FAMILIAS CONOZCAN LOS OBJETIVOS, LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

- En la página web del centro
- A través de paneles y posters informativos ubicados en la Sala cubierta del Departamento de Educación Física.
- Información al alumnado al inicio del curso.

6.2 EVALUACIÓN DE LA PRUEBA EXTRAORDINARIA (BACHILLERATO).

La Prueba Extraordinaria se realizará teniendo en cuenta las instrucciones de final de curso, será en junio en las fechas y horario que establezca el centro en su calendario de final de curso, teniendo una duración máxima de 2 horas.

Esta prueba extraordinaria, podrá contener:

- Solo los contenidos no superados durante el curso en virtud de los criterios de evaluación no alcanzados: cuando los alumnos hayan suspendido alguna de las evaluaciones, no las haya recuperado y la media final del curso no llegue al 5.
-
- **Prueba extraordinaria objetiva**: 100% del total de la calificación de la nota final, con el siguiente desglose:
 - Prueba de contenidos conceptuales.
 - Pruebas de habilidad técnica, táctica y reglamento deportivo, así como las pruebas de expresión corporal o actividades con base rítmica.
 - Pruebas de condición física.
 - Si un alumno se examina solo de 2 apartados, la media para obtener la nota final de la prueba será 50 % cada apartado.

La prueba extraordinaria será de carácter teórico-práctico, y podrá comprender todos los bloques de contenidos teóricos y prácticos desarrollados a lo largo del curso.

Además, se podrá valorar la presentación de las actividades de recuperación y refuerzo que se entregarán antes de la prueba (la presentación de estas actividades solo se valorará positivamente mientras que la no presentación nunca tendrá un valor negativo en la nota final).

PRUEBA EXTRAORDINARIA BACHILLERATO

Atendiendo a lo establecido **Orden EDU/3/2023** *los centros educativos programarán, en el marco de la evaluación continua, una prueba extraordinaria. Dicha prueba extraordinaria será elaborada por cada uno de los departamentos de coordinación didáctica considerando, en todo caso, los aprendizajes no superados por el alumno, y podrá versar sobre la totalidad o una parte de la programación de la materia correspondiente, teniendo en cuenta que, si el alumno supera la prueba extraordinaria, superará dicha materia*". Considerando lo anterior se establecen dos posibilidades:

1ª) Para los alumnos/as que no hayan superado ninguna evaluación: realización de una prueba sobre la totalidad de los contenidos trabajados durante el curso. Dicha prueba incluirá:

- Examen escrito: con preguntas sobre los contenidos trabajados durante el curso.
- Pruebas prácticas: que incluirá:
 - Pruebas prácticas: sobre ejecución de habilidades específicas deportivas y de expresión corporal trabajadas durante el curso

2ª) Aquellos alumnos que tengan alguna evaluación aprobada durante el curso podrán examinarse sólo de los contenidos (prácticos y/o teóricos) que no hayan superado durante el curso, es decir, que tengan calificados negativamente.

En este caso la nota de la evaluación final extraordinaria se obtendrá sustituyendo las calificaciones negativas obtenidas durante el curso por las calificaciones obtenidas en la prueba extraordinaria (siempre y cuando sean más altas); calculándose de nuevo la media con el resto de las calificaciones obtenidas durante el curso.

Entendemos que de esta forma se tiene en consideración el trabajo realizado durante el curso además de motivar al alumnado que presente dificultades durante el curso a no abandonar la asignatura ya que los contenidos que apruebe serán tenidos en cuenta.

En la convocatoria de la prueba extraordinaria, cuando el alumno no se presente a dicha prueba, se reflejará como No Presentado (NP) **(Artículo 45 Orden EDU/3/2023)**.

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

1º ESO

1ª Evaluación	Unidad:	1. CONDICIÓN FÍSICA	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru- mento
	1.2	18%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.3	18%		
	2.1	10%		
	3.2	16%		
	1.1	18%	Proyec. Investiga.	Rúbrica con.
	1.6	10%		
	2.3	10%	Test Salud	Batería Alpha
	Unidad:	2. FUNDAMENTOS DEPORTES COLECTIVOS	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru- mento
	1.1	14%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	8%		
	1.3	14%		
	1.6	6%		
	2.1	14%		
	2.2	20%		
3.2	24%			

2ª Evaluación	Unidad:	3. BALONMANO	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru- mento
	1.5	13.3%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	2.1	13.3%		
	2.2	13.3%		
	2.3	13.3%		
	3.2	33.5%		
	4.2	13.3%		
	Unidad:	4. ATLETISMO	Actividad	Instru- mento
	Criterio. evaluación	%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	2.1	23.3%		
	2.2	10.3%		
	2.3	13.3%		
	3.1	16.6%		
	5.1	16.6%		
	5.2	16.6%		
	Unidad:	5. HABILIDADES GIMNÁSTICAS	% UNIDAD 2ªEV.:	40%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru- mento
	1.3	10%	Rutina gimástica	Rúbrica proc.
	2.1	20%		
2.3	20%			
3.1	15%			
3.2	20%			
4.3	15%			

3ª Evaluación	Unidad:	6. IMPLEMENTOS	Actividad	Instru- mento
	Criterio. evalua- ción	%	Obser. Sistem.	Rúbrica proc.
	1.1	10%		
	1.4	10%		
	1.5	10%		
	2.1	10%		
	2.2	10%		
	2.3	10%		
	3.2	15%		
	3.3	15%		
	4.2	15%		
	Unidad:	7. DRAMATIZACIÓN	Actividad	Instru- mento
	Criterio. evalua- ción	%	Present. escé- nica	Rúbrica proc.
	1.1	25%		
	2.3	8%		
	3.3	13%		
	4.1	20%		
	4.2	20%		
	4.3	15%		
	Unidad:	8. MEDIO NATURAL	Actividad	Instru- mento
	Criterio. evalua- ción	%	Obser. Sistem.	Rúbrica proc.
	1.1	15%		
	1.4	15%		
	1.5	15%		
2.2	15%			
5.1	15%			
5.2	15%			

2º ESO

1ª Evaluación	Unidad:	1. CONDICIÓN FÍSICA-COMBAS	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.1	10%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	10%		
	1.5	4%		
	1.6	10%		
	2.1	30%	Observ. Sistem.	Rúbrica
	3.3	10%	Observ. Trabajo diario	Rúbrica actit.
	4.3	20%	Coreogr. Comba	Rúbrica
	Unidad:	2. COLECTIVOS: VOLEIBOL	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	10	Prueba juego	Rúbrica voleibol
	2.2	20		
	2.3	20	Prueba técnica	Rubric tec.
	3.1	4	Observ. Sistem.	Rubric. Act.
	3.2	20		
	3.3	10		
4.2	10	Cuestionario	Tarea Teams	

2ª Evaluación	Unidad:	3. COLECTIVOS: ULTIMATE	% UNIDAD 2ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.2	20	Prueba juego	Rúbrica ult.
	2.3	30	Prueba técnica	Rúbrica tec.
	3.2	20	Obser. Sistem.	Rúbrica act.
	3.3	10		
	4.2	20	Cuestionario	Tarea Teams
	Unidad:	4. PARKOUR	% UNIDAD 2ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.3	10	Obser. Sistem.	Rúbr. Proc.
	2.2	20	Obser. Sistem.	Rúbr. Proc.
	2.3	20	Prueba circuito	Vídeo/Rúbrica
	3.2	20	Obser. Sistem.	Rúbrica act.
	3.3	10		
	4.2	20	Análisis vídeo	Cuesti. Teams

3ª Evaluación	Unidad:	6. IMPLEMENTOS: BÁDMINTON	% UNIDAD 3ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.2	40	Prueba juego	Rúbrica
	2.3	25	Prueba técnica	Rúbrica
	3.3	10	Observ. Sistem.	Rúbrica act.
	4.2	25	Cuestionario	Cuestionario teams
	Unidad:	7. AMN: BICI	% UNIDAD 3ªEV.:	25%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.3	12	Observ. Sistem.	Rúbrica
	1.4	12		
	1.6	12		
	2.2	20	Circuito Bici	Rúbrica
	5.1	12	Proyecto	Rúbrica
	5.2	12		
	Unidad:	8. AMN: ORIENTACIÓN	% UNIDAD 3ªEV.:	25%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.3	12	Observ. Sistem.	Observ. Sistem.
	1.4	12		
1.6	12			
2.2	20	Cicuirto técnico	Rúbrica	
5.1	12	Prueba Pinares	Ficha de control	
5.2	12			

3º ESO

1ª Evaluación	Unidad:	1. CONDICIÓN FÍSICA	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	18%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	18%		
	1.3	18%		
	1.5	10%		
	2.1	8%		
	3.3	18%		
	4.2	10%	TEST	ALFA TEST
	Unidad:	2. BALONCESTO II	% UNIDAD 1ªEV.:	50%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	8%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	8%		
	1.3	8%		
	2.2	20%		
2.3	20%			
3.1	18%			
3.3	18%			

2ª Evaluación	Unidad:	3. DEPORTES DEL MUNDO - KABADI	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	8%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	8%		
	1.3	8%		
	2.2	15%		
	2.3	15%		
	3.1	12%		
	3.3	12%		
	4.1	12%		
	4.2	10%		
	Unidad:	4. ATLETISMO II		
	Criterio. evaluación	%		
	1.2	8%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.6	20%		
	2.2	15%		
	2.3	15%		
	3.1	12%		
	5.1	15%		
	5.2	15%		
	Unidad:	5. POSTURA Y HABILIDADES GIMNÁSTICAS		
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.2	15%	Obser. Sistem.	
2.1	15%			
2.3	20%			
3.2	15%			
4.2	15%			
4.3	20%			

3ª Evaluación	Unidad:	6. IMPLEMENTOS		30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	8%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.
	1.2	8%		
	1.3	8%		
	2.2	15%		
	2.3	15%		
	3.1	12%		
	3.3	12%		
	4.1	12%		
	5.2	10%		
	Unidad:	7. HAB GIM CON SOPORTE MUSICAL	% UNIDAD 3ªEV.:	40%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.2	15%	Representación	Rubrica proc.
	2.1	15%		
	2.2	15%		
	2.3	15%		
	3.2	14%		
	4.2	12%		
	4.3	14%		
	Unidad:	8. MEDIO NATURAL (ORIENTACIÓN)		20%
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento	
1.1	15%	Obser. Sistem.	Rubrica proc.	
1.4	15%			
1.6	15%			
2.2	15%			
5.1	20%			
5.2	20%			



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y



IES VILLAJUNCO

4º ESO

1ª Evaluación	Unidad:	1. CONDICIÓN FÍSICA	% UNIDAD 1ªEV.:	40%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.1	20	Test Bateria Alpha	Baremos
	1.2	80	Test carrera continua	Baremos
	Unidad:	2. VOLEIBOL	% UNIDAD 1ªEV.:	25%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	30	Prueba Técnica jugada básica	Rúbrica
	2.2	50	Prueba Juego real	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	3. PALAS	% UNIDAD 1ªEV.:	20%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	30	Prueba juego	Rúbrica
	4.1	50	Videotutorial	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	4. PRIMEROS AUXILIOS	% UNIDAD 1ªEV.:	15%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
1.3	10	Prueba RCP	Rúbrica	

2ª Evaluación	Unidad:	5. ACROSPORT Y RITMO	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	3.2	40	Montaje grupal	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	4.1	40	Montaje grupal	Rúbrica
	Unidad:	6. BÁDMINTON	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	30	Prueba Técnica	Rúbrica
	2.2	50	Prueba Juego	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	7. BALONCESTO	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	40%	Prueba análisis Juego	Rúbrica
	2.2	40%	Análisis de juego	Lista de control
	3.3	20%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	8. SALUD 1	% UNIDAD 2ªEV.:	10%
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento	
1.2	100	Trabajo investigación	Rúbrica	

3ª Evaluación	Unidad:	9. BICICLETA	% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	40	Exámen práctico circuito	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	5.1	20	Ruta carriles bici Santander	Rúbrica
	5.2	20	Investigación Carriles bici	Rúbrica
	Unidad:	10. ORIENTACIÓN	% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	15	Examen práctico recorridos	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	5.1	30	Examen práctico Carrera IES	Rúbrica
	5.2	35	Examen práctico Carrera Pinares	Rúbrica
	Unidad:	11. ULTIMATE	% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	30	Prueba Técnica	Rúbrica
	2.2	40	Prueba Juego	Rúbrica
	3.1	10	Decálogo espectador	Rúbrica
	3.3	20	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	12. SALUD 2	% UNIDAD 3ªEV.:	10%
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento	
1.2	100	Trabajo investigación	Rúbrica	

1º BACHILLERATO

1ª Evaluación	Unidad:	1. RESISTENCIA	% UNIDAD 1ªEV.:	40%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.1	25%	Proyecto Villajunco Runners	Rúbrica
	1.2	50%	Test carrera continua	Baremo
	1.5	25%	Proyecto Villajunco Runners	Rúbrica
	Unidad:	2. FUERZA	% UNIDAD 1ªEV.:	25%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.1	50%	Circuito Tabata	Rúbrica
	1.2	20%	Test Bateria Alpha	Baremo
	3.3	30%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	3. VOLEIBOL	% UNIDAD 1ªEV.:	20%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.4	10%	Decálogo del buen espectador	Lista de control
	2.1	20%	Elaborar jugada básica	Rúbrica
	2.2	30%	Observación juego real	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación de juego	Lista de control
	3.3	20%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	4.1	10%	Examen online	Cuestionario
	Unidad:	3. PRIMEROS AUXILIOS	% UNIDAD 1ªEV.:	15%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
1.3	100%	Dramatización de situaciones	Rúbrica	

2ª Evaluación	Unidad:	5. PALA CÁNTABRA	% UNIDAD 2ªEV.:	20%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.2	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación de juego	Lista de control
	3.3	20%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	4.1	10%	Examen online	Cuestionario
	4.3	10%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	6. ACROSPORT	% UNIDAD 2ªEV.:	20%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	3.2	70%	Montaje acrosport	Rúbrica
	3.3	30%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	Unidad:	7. BÁDMINTON	% UNIDAD 2ªEV.:	20%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.2	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación de juego	Lista de control
	3.3	30%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	4.1	10%	Examen online	Cuestionario
	Unidad:	8. SALIDAS PROFESIONALES	% UNIDAD 2ªEV.:	10%
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento	

	1.2	50%	Trabajo investigación salidas profesionales	Lista de control
	3.1	50%	Trabajo investigación salidas profesionales	Lista de control
	Unidad:	8. ALIMENTACIÓN PLATO DE HARVARD	% UNIDAD 2ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.2	100%	Videotutorial Plato de Harvard	Rúbrica

3ª Evaluación	Unidad:	9. BICICLETA	% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	25%	Exámen práctico circuito	Rúbrica
	2.2	25%	Exámen práctico circuito	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación habilidades técnicas	Lista de control
	3.3	20%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	5.1	15%	Ruta carriles bici Santander	Rúbrica
	5.2	15%	Ruta carriles bici Santander	Rúbrica
	Unidad:	10. ATLETISMO	% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	30%	Exámen práctico JJOO	Rúbrica
	2.2	30%	Exámen práctico JJOO	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación técnica y reglamento	Lista de control
	3.3	30%	Observación trabajo diario	Rúbrica

	4.1	10%	Examen online	Cuestionario
	Unidad: 11. DEPORTES ALTERNATIVOS		% UNIDAD 3ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	2.1	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.2	25%	Exámen práctico juego	Rúbrica
	2.3	10%	Autoevaluación y coevaluación de juego	Lista de control
	3.3	30%	Observación trabajo diario	Rúbrica
	4.1	10%	Visualthinking	Rúbrica
	Unidad: 12. POSTURA CORPORAL		% UNIDAD 3ªEV.:	10%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instrumento
	1.2	100%	Análisis de la postura de los compañeros	Rúbrica

2º BACHILLERATO

1ª Evaluación	Unidad:	1.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:	35%	
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento	
	1.1	20%	Diario de entrena.	Rúbrica	
	2.2	20%			
	3.1	20%			
	3.2	20%			
	6.3	5%			
	8.1	10%	Observación siste		
	8.2	10%			
	Unidad:	2.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:		35%
	Criterio. evaluación	%	Actividad		Instru-mento
	1.1	15%	Diario de entrena.		Rúbrica
	2.1	15%			
	2.2	15%			
	2.3	15%			
	4.1	20%	Observación Sist.		
	4.2	15%			
	8.1	5%			
	8.2	5%			
	Unidad:	3. PROYECTO TRANSVERSAL DPT. COLECTIVO	% UNIDAD 1ªEV.:	30%	
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento		
1.1	20%	Evento	Rúbrica		
2.1	20%				
5.1	10%				
5.2	10%				
5.3	10%				
6.1	10%				
6.2	10%				
6.3	10%				

2ª Evaluación	Unidad:	1.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:	35%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	20%	Diario de entrena.	Rúbrica
	1.2	10%		
	1.3	10%		
	2.2	10%	Observación siste	
	2.3	10%		
	4.1	15%		
	4.2	15%		
	8.1	5%		
	8.2	5%		
	Unidad:	2.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:	35%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	15%	Diario de entrena.	Rúbrica
	1.2	20%		
	1.3	15%		
	2.1	10%	Observación Sist.	
	2.2	10%		
	2.3	10%		
	6.1	10%		
	8.1	5%		
8.2	5%			
Unidad:	3. PROYECTO TRANSVERSAL SALUD	% UNIDAD 1ªEV.:	30%	
Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento	
1.1	15%	Evento	Rúbrica	
4.1	35%			
4.2	35%			
6.3	15%			

3ª Evaluación	Unidad:	1.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:	35%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	15%	Diario de entrena.	Rúbrica
	2.1	15%		
	2.2	20%		
	2.3	20%		
	4.1	10%		
	4.2	10%		
	8.2	10%		
	Unidad:	2.- UD CONCURRENTE	% UNIDAD 1ªEV.:	35%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
	1.1	15%	Diario de entrena.	Rúbrica
	2.1	10%		
	2.2	10%		
	2.3	10%		
	4.1	20%		
	4.2	25%		
	8.1	10%		
	Unidad:	3. PROYECTO TRANSVERSAL EVENTO ESCENICO	% UNIDAD 1ªEV.:	30%
	Criterio. evaluación	%	Actividad	Instru-mento
1.1	15%	Evento	Rúbrica	
6.1	15%			
7.1	35%			
7.2	35%			

8. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

El Departamento de Educación Física cuenta entre sus instalaciones con un pabellón polideportivo, un Gimnasio y una pequeña pista exterior, con dos canchas de Baloncesto.

El material deportivo se renueva a medida que se va deteriorando, estando cubiertas las necesidades en este aspecto. En este sentido renovaremos el material necesario durante este curso con la aprobación del Equipo Directivo y la secretaria del Centro, que colaboran con el Departamento y acceden a las solicitudes debidamente razonadas, hecho que agradecemos de antemano.

El Departamento dispone de equipo de música portátil, tanto en el pabellón como en el Gimnasio, pero no dispone de un equipo para proyectar, equipamiento que podría ser interesante en un futuro próximo.

En la Biblioteca del instituto, el Departamento ha ido incorporando una serie de títulos específicos de la materia que sirven para documentar tanto a alumnos como a profesores.

Los recursos informáticos del departamento son aún escasos y pretendemos ir aumentándolos, ya que sería interesante disponer de un equipo portátil en cada espacio para poder realizar actividades en la nube con los alumnos lesionados a través de la plataforma Teams.

Material deportivo del alumno

El alumno deberá acudir a las clases de Educación Física provisto del material mínimo necesario para la práctica de ejercicio físico (indumentaria y zapatillas deportivas).

Se le recomendará que traiga enseres para la higiene personal proponiéndole que como mínimo se cambie de camiseta. Deberá traer, además, aquel material que sea de uso individual y personal: raqueta de bádminton y volantes, pala de tenis de mesa y pelotas. Será objeto de valoración en la nota de la materia, dentro del apartado de actitudes.

9. MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN

Para aquellos alumnos que durante el proceso de enseñanza aprendizaje el docente detecte dificultades de aprendizaje, se les propondrán tareas de refuerzo para alcanzar los saberes básicos de las unidades didácticas concretas. En el caso de que no superen los aprendizajes mínimos, en la evaluación inmediatamente siguiente se les propondrán a los alumnos tareas de recuperación de los contenidos trabajados.

REFUERZO.	Consolida aprendizajes instrumentales básicos, mediante la presentación de propuestas adaptadas a las peculiaridades del alumnado
AMPLIACIÓN.	Enriquecerán los objetivos mínimos fijados para cada contenido educativo. Actividades voluntarias con diferentes niveles de solución.

10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Es una realidad en nuestra tarea educativa que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo, son algunos de los aspectos que pueden marcar las diferencias a la hora de aprender. Nuestro planteamiento con esta programación es detectar los diferentes grados de aprendizaje y cubrir los distintos tipos de capacidades. En este sentido se ajustarán y modificarán actividades, ritmos de aprendizaje y selección de contenidos en función de las características de los alumnos. Se adoptarán todas las adaptaciones curriculares no significativas necesarias que permitan al alumno alcanzar los objetivos educativos de su grupo de referencia.

Se articularán las medidas correctoras que se consideren necesarias cuando se observen deficiencias en el proceso de enseñanza aprendizaje del alumno. Se realizará mediante actividades de refuerzo o planes individuales de actuación adaptables a los alumnos que lo necesiten, después de cada evaluación.

Se detallará el tipo de actividad que debe seguir el alumno, bien sea de conocimiento, de procedimiento o de actitud.

Conseguir un clima de cooperación y colaboración, independientemente de las capacidades que cada uno tiene, constituye un objetivo primordial para nosotros. En este sentido trataremos de que los alumnos más aventajados ayuden a los menos aptos en la consecución de las habilidades requeridas (microenseñanza), y no solo en las tareas motrices sino también en las de carácter cognitivo. De esta forma los alumnos con altas capacidades en la materia dispondrán de una motivación adicional.

La presencia de alumnos extranjeros con dificultades de comprensión constituye una oportunidad para implicar al resto del alumnado en tareas de socialización. Nuestro objetivo, además de facilitar a estos inmigrantes los recursos didácticos para superar la materia, será estimular la comunicación con el resto de sus compañeros, pretendiendo que los propios alumnos les ayuden a comprender las consignas verbales para realizar las tareas. Cuando llegan, estos alumnos necesitan de un periodo de adaptación y suelen desconocer la oferta deportiva que les ofrece su entorno. Dado que el deporte es un fenómeno universal y que favorece la integración, les informaremos de las posibilidades de que disponen para poder practicarlo (Escuelas deportivas municipales, asociaciones y clubs,). Las circunstancias que afecten a estos alumnos las trataremos con la coordinadora de interculturalidad del centro

Los alumnos que por algún motivo (lesiones, enfermedad...), no pueden realizar algunas actividades físicas **deberán acudir a clase con indumentaria deportiva** y se les asignará tareas sustitutorias (ver Anexo IV):

- I. Colaboración en los aspectos organizativos.
- II. Diario de sesiones.
- III. Trabajo relacionado con la actividad desarrollada.
- IV. Prueba escrita.
- V. Actividades físicas alternativas que puedan realizar pese a su lesión y/o enfermedad
- VI. Trabajo en plataforma on-line.

En cuanto a los alumnos con necesidades educativas especiales, nuestro departamento determinará junto con el departamento de orientación las adaptaciones curriculares significativas pertinentes en función del ámbito en donde estén localizados los problemas (cognitivo, sensorial, motor...). En la práctica y según la gravedad del problema no siempre es posible atender simultáneamente al grupo y al

alumno afectado. Pese al gran esfuerzo e implicación de los docentes, es muy difícil atender a todos los alumnos, especialmente a los que necesitan atención especial, adaptaciones y refuerzos en grupos numerosos. Dado el alto número de ACNEAES, desde el Departamento de EF, se hará un seguimiento de los grupos para valorar si en algún caso se necesitara de la ayuda de otro profesor especialista para atender a estos alumnos.

Además, en el presente curso se utilizará la plataforma Teams, para que los alumnos lesionados puedan realizar tareas los días que no puedan realizar las prácticas obligatorias.

11. CONCRECIÓN DE LOS PLANES Y PROGRAMAS ACORDADOS Y APROBADOS

- PLAN LECTOR

El valor de la lectura, hoy, está determinado por las funciones principales que tiene atribuidas: leer para disfrutar y para informarnos, aprender, mejorar el conocimiento, etc., y la materia contribuye recomendando a los alumnos libros y artículos que les instruyan, les diviertan y les complementen las explicaciones dadas en clase, además de ayudarles a elaborar los trabajos que a lo largo del curso se irán solicitando.

Por otra parte, uno de nuestros objetivos es promover en ellos una actitud crítica, estimular el análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa general y deportiva, revistas para adolescentes, etc., que tratan temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo vigentes en la sociedad, para que razonen y recapaciten sobre temas como la imagen corporal, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad. Para ello, tendrán que leer diferentes artículos y recortes de publicaciones, tanto inducidos por nosotros mismos como aportados por propia iniciativa.

Además, aplicaremos los criterios propuestos por la coordinadora del Plan Lector para este curso, de forma que sean homogéneos en todas las materias.

- **PLAN TIC**

Es un hecho que en los tiempos en los que vivimos, las tecnologías de la información y comunicación han irrumpido con gran fuerza en nuestra sociedad y constituyen un elemento fundamental en la búsqueda e intercambio de información. Constituyen una fuente inagotable de conocimiento y ofrecen unas herramientas de tratamiento de la información rápida y eficaz.

Muchos de nuestros alumnos tienen acceso a ellas, aunque no siempre las utilicen de forma constructiva (chats, juegos, acceso a páginas no recomendables...). Por nuestra parte contribuiremos a que aprovechen las TIC de una manera más educativa, enseñándoles a seleccionar, tratar y presentar a través de estos medios, información relativa al área.

Para fomentar su adecuado uso y aprovechamiento, utilizaremos a nivel departamento de Educación Física la plataforma educativa Teams, incorporando en la misma información de consulta e intercambio para nuestros alumnos (vídeos, apuntes, artículos, torneos...etc.)

- **PLAN DE INTERCULTURALIDAD**

Cuando se incorporan nuevos alumnos inmigrantes, tratamos de ponerles al corriente de la oferta deportiva disponible en el municipio, ya que la actividad física y el deporte suelen ser un buen elemento integrador, dado su carácter universal y les animamos a que participen en la misma

En el desarrollo de las sesiones, estimulamos, con diferentes estrategias grupales, la comunicación de los alumnos extranjeros con el resto de sus compañeros. Si no habla castellano, incitamos a que estos últimos les ayuden a comprender las consignas verbales expresadas para realizar las tareas y les vayan aumentando progresivamente el glosario de términos propios de la materia.

- **LA EDUCACIÓN FÍSICA DENTRO DEL PROYECTO DE EDUCACIÓN BILINGÜE**

El proyecto bilingüe en el área de Educación Física se imparte en dos cursos de 1º y 4º ESO. Este curso es más adecuado para poder trabajar el proyecto bilingüe, los alumnos no tienen una carga tan

133

importante de vocabulario específico y los deportes no requieren un trabajo tan analítico como en cursos más altos que necesitaban de una depuración técnica más avanzada.

Entendemos que no existe una base metodológica única al dar las clases de EF en L2, solo la experiencia de poner en práctica diferentes formas de exponer los contenidos conllevando la modificación de unos principios metodológicos para conseguir una enseñanza eficaz. La modalidad educativa bilingüe implica cambios metodológicos, pero no podemos decir que haya una metodología única y específica para la educación bilingüe. Por este motivo es importante la flexibilidad en los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza y aprendizaje: espacios, tiempos, agrupamientos, ritmos de aprendizaje, nivel de competencia L2 y proyecto de centro.

En cuanto a la técnica de enseñanza, entendida como la forma más efectiva de comunicar y presentar el contenido de nuestra enseñanza, podemos usar técnicas basadas en la instrucción directa o técnicas de indagación. En cualquiera de ellas cualquier técnica se compone de dos partes diferenciadas, la información inicial y el conocimiento de resultados. En nuestra propuesta con grupos bilingües, el esquema básico de las sesiones va a ser el repaso de los conceptos trabajados en la clase anterior en inglés, para fomentar la participación del alumnado, a través de preguntas directas y sencillas, para pasar a dar una información inicial sobre el trabajo previsto en la sesión actual que se realizará en castellano para reducir el tiempo de explicación y aumentar el tiempo de práctica, y finalmente las actividades prácticas se expondrán en inglés. En aquellos casos que la complejidad de la explicación pueda comprometer la ejecución de la misma, se podrá utilizar una estrategia mixta, o sólo en castellano. Por otro lado, durante la ejecución práctica de las actividades propuestas a los alumnos, se aprovechará para dar un conocimiento de los resultados con expresiones útiles en L2, basados en el refuerzo, corrección y aclaración de dudas que puedan surgir.

También queremos destacar la importancia de los canales de información, que en muchos casos se ven reducidos en el canal auditivo, y que en el caso de la EF se puede apoyar también en el canal visual, a través de las demostraciones y ayudas visuales que se hacen las verdaderas protagonistas en la transmisión de la información.

Para trabajar los distintos estilos de enseñanza, podemos aprovechar las virtudes de cada uno de ellos, por lo que se procurará trabajarlos según las características de los contenidos. Como base, los estilos de enseñanza tradicionales, como la instrucción directa, permite conocer directamente la respuesta del alumno antes las instrucciones dadas por el profesor en inglés, y puede servir como base para conocer el nivel de comprensión de la lengua extranjera de nuestros alumnos. En lo posible se

favorecerán los estilos de enseñanza socializadores y creativos, que pueden permitir la puesta en práctica de actividades más comunicativas, como elaborar coreografías grupales.

PROPUESTA METODOLÓGICA DEL PROYECTO DE EDUCACIÓN BILINGÜE

A partir del análisis conceptual del Modelo Metodológico AICLE (Aprendizaje Integrado de Contenidos y Lengua Extranjera) podemos desarrollar nuestra justificación sobre el modelo de calificación de aquellos grupos que desarrollarán la materia en Lengua Extranjera (inglés).

La propuesta pedagógica AICLE, que fundamenta y justifica el modelo de enseñanza Bilingüe, estable que las sesiones diseñadas y ejecutadas de acuerdo con la misma no son sesiones específicas de Lengua Extranjera sino del área específica. En este caso Educación Física.

Así mismo, apoyándonos en autores que han evolucionado este modelo, nos encontramos con aspectos teóricos que fundamentarán nuestro criterio de calificación.

- "La Lengua Extranjera de referencia se convierte en vehículo de comunicación a través del que la materia es aprendida y no es asumida como objetivo en si mismo" (Brinton et al., 1989).

- "Los conceptos del currículum son transmitidos y aprendidos a través de la Lengua Extranjera, ajustando está al nivel de los estudiantes" (Curtain y Pesola., 1994).

El modelo AICLE a seguir tratará por ello de fomentar el uso de la Lengua Extranjera dentro de un contexto significativo convirtiéndose en una herramienta de comunicación y no en un objetivo concreto. Aun abordándose desde el Área de Educación Física las cuatros habilidades básicas en el aprendizaje de otra lengua (expresión verbal, comprensión, lectura y escritura), entendemos que el desarrollo de las mismas no debe ser determinantes en la calificación del Área de Educación Física.

El aprendizaje significativo y contextualizado implica una adaptación de los recursos y medios de interacción que facilitan el proceso de enseñanza- aprendizaje y por ello asumimos que esta labor debe ser puesta en práctica por el profesor con la intención de poder transmitir los contenidos curriculares de manera ajustada a las posibilidades y competencias del alumnado.

El mayor o menor dominio de las habilidades de expresión/ comunicación en Lengua Extranjera debe suponer únicamente un factor para proponer ajustes no significativos y que por tanto no deben implicar incidencias sobre la calificación que se hacen en virtud de los criterios recogidos en esta Programación.

En relación con los **criterios de evaluación** que aluden al desarrollo de la competencia motriz del alumnado, se pueden establecer como indicadores del grado de consecución de las capacidades expresadas en dichos criterios de evaluación los siguientes aprendizajes:

En el **Programa Bilingüe** se utilizará el siguiente cuadro de Competencias Básicas relacionadas con el aprendizaje de Lenguas Extranjeras. Dichas competencias serán trabajadas de manera específica en cada Unidad Didáctica definiéndose como los Indicadores de Logro con relación al componente lingüístico.

<p><i>Standards for Foreign Language Learning</i></p> <p><i>Communication</i> <i>Communicate in Languages Other Than English</i></p> <p>Standard 1.1: Students engage in conversations, provide and obtain information, express feelings and emotions, and exchange opinions.</p> <p>Standard 1.2: Students understand and interpret written and spoken language on a variety of topics.</p> <p>Standard 1.3: Students present information, concepts, and ideas to an audience of listeners or readers on a variety of topics.</p> <p><i>Cultures</i> <i>Gain Knowledge and Understanding of Other Cultures</i></p> <p>Standard 2.1: Students demonstrate an understanding of the relationship between the practices and perspectives of the culture studied.</p> <p>Standard 2.2: Students demonstrate an understanding of the relationship between the products and perspectives of the culture studied.</p>	<p><i>Connections</i> <i>Connect with Other Disciplines and Acquire Information</i></p> <p>Standard 3.1: Students reinforce and further their knowledge of other disciplines through the foreign language.</p> <p>Standard 3.2: Students acquire information and recognize the distinctive viewpoints that are only available through the foreign language and its cultures.</p> <p><i>Comparisons</i> <i>Develop Insight into the Nature of Language and Culture</i></p> <p>Standard 4.1: Students demonstrate understanding of the nature of language through comparisons of the language studied and their own.</p> <p>Standard 4.2: Students demonstrate understanding of the concept of culture through comparisons of the cultures studied and their own.</p> <p><i>Communities</i> <i>Participate in Multilingual Communities at Home & Around the World</i></p> <p>Standard 5.1: Students use the language both within and beyond the school setting.</p> <p>Standard 5.2: Students show evidence of becoming life-long learners by using the language for personal enjoyment and enrichment.</p>
--	--

Tomado de "American Council on the Teaching of Foreign languages"

COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS ASOCIADAS AL PROGRAMA BILINGÜE.

CURSO	VERBAL CONTENT.	READING- WRITING CONTENT	OBJECTIVES	SPECIFIC PHYS. EDU VOCAB.
1º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha y comprensión de mensajes orales breves: instrucciones, preguntas, comentarios, diálogos. - Obtención de información global y específica en diferentes textos orales. - Producción de textos orales cortos: eficaces, inteligibles, pronunciación y estructura correcta. - Participación en conversaciones breves y sencillas. - Empleo de respuestas adecuadas a las informaciones requeridas. - Desarrollo de estrategias para superar las interrupciones en la comunicación: demanda de repetición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de instrucciones básicas para la correcta resolución de actividades. - Lectura selectiva para la comprensión general e identificación de informaciones específicas. - Uso de estrategias básicas de comprensión lectora: conocimientos previos, inferencia de significados por el contexto, por comparación de palabras o frases similares en las lenguas que conocen - Desarrollo de la expresión escrita de forma guiada, completando o modificando frases y párrafos sencillos. - Reglas básicas de ortografía y puntuación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludar. Dar, pedir y comprender información personal. - Verbos <i>be</i> y <i>have got</i>. - Pronombres personales, demostrativos e interrogativos. - Artículos. Singular y plural del sustantivo. - Orden de palabras: adjetivo + sustantivo. - <i>On, in, from, at, etc.</i> - <i>How can I get to the Post Office?</i> - Presente simple. <i>There is/there are.</i> - <i>Countable, Uncountable, nouns.</i> - <i>Can. Like /love/dislike/don't like/hate+</i> sustantivos. - Presente continuo en contraste con el presente simple: <i>now, today...</i> - Describir y narrar hechos pasados: <i>There was/were.</i> - Pasado simple. - Expresar planes e intenciones para el futuro. Presente continuo. - <i>Let's. Why don't we...? Shall we+</i> infinitivo. - <i>Must/mustn't.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Terminología básica asociada a espacios, materiales y recursos. - Anatomía básica. - Hábitos de salud asociados a la actividad física. - Las cualidades físicas y motrices. - Las actividades de iniciación y vuelta a la calma. - Terminología específica de las modalidades deportivas. - Conceptos de alimentación y nutrición (desayuno). - Las actividades en el medio natural.
2º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha y comprensión de mensajes. - Obtención de información general y específica de diálogos y textos orales sobre asuntos cotidianos y 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de la información general y específica en diferentes textos. - Uso de estrategias de comprensión lectora: identificación del tema de un texto, con ayuda de 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludar, presentar formal e informalmente, pedir y dar información personal. Ver. <i>be</i>. - Presente simple y expresiones de frecuencia. - Describir cosas, lugares y personas. Adjetivos: grado comparativo y superlativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Parámetros para el control de esfuerzo: frecuencia cardiaca. - Anatomía y fisiología. Principios de biomecánica.

<p> predecibles procedentes de diferentes medios de comunicación y con apoyo de elementos verbales y no verbales. </p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de comprensión de los mensajes orales: contexto verbal y no verbal y de los conocimientos previos sobre la situación, identificación de palabras clave, anticipación de ideas, etc. - Producción de textos orales breves y coherentes de temas de interés y con pronunciación adecuada. - Participación en conversaciones y simulaciones: de forma semicontrolada o libre, con pronunciación y entonación adecuadas para lograr la comunicación. - Empleo de respuestas adecuadas en situaciones de comunicación en el aula. 	<p> elementos textuales y no textuales; utilización de los conocimientos previos sobre el tema; anticipación de contenidos; inferencia de significados por el contexto, por elementos visuales, por comparación de palabras o frases similares en las lenguas que conocen. </p> <ul style="list-style-type: none"> - Composición de distintos textos con ayuda de modelos, atendiendo a elementos básicos de cohesión y utilizando estrategias elementales en el proceso de composición escrita (planificación, textualización y revisión). 	<p> Expresiones de cantidad: <i>much/many</i>, etc. Formas verbales: <i>have got, there is/there are</i>. </p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Under, between, on the left</i>, etc. - Expresar las obligaciones y rutinas. Formas verbales: <i>can, must, should</i>, etc. - Acontecimientos pasados. <i>There was/There were</i>. Pasado simple y continuo. - <i>Could</i>. Acciones interrumpidas en el pasado: pasado continuo/pasado simple. - Hablar sobre habilidades. Pedir y conceder permiso. <i>Can/could</i>. - Dar consejos. <i>Should/shouldn't</i>. - Expresar gustos. Expresar y pedir opiniones. <i>Like/ love /dislike / don't like/ hate</i>. - <i>I think/I don't think</i>. Expresar acontecimientos futuros, decisiones y hacer predicciones. <i>Will/be going to</i>. Expresiones temporales: <i>this weekend,next year</i>, etc. - Primer Condicional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación y descripción de acciones motrices. - Postura corporal y respiración. - Terminología específica de las modalidades deportivas. - habilidades gimnásticas y coordinativas: instrucciones y seguridad. - El espacio natural. Conceptos para la utilización de mapas. - Cabuyería e iniciación a la terminología básica de trepa. - Las medidas de seguridad y prevención.
--	--	---	---

	- Desarrollo de estrategias de comunicación para superar las interrupciones en la comunicación.			
3º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de instrucciones en contextos reales y simulados. - Escucha y comprensión de información general y específica de mensajes cara a cara sobre temas concretos. - Escucha y comprensión de mensajes sencillos emitidos por los medios audiovisuales. - Producción oral de descripciones, narraciones y explicaciones breves sobre acontecimientos, experiencias y conocimientos diversos. - Participación en conversaciones y simulaciones sobre temas cotidianos y de interés personal con diversos fines comunicativos, manteniendo el 	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura autónoma de textos relacionados con sus intereses. - Producción guiada de textos sencillos y estructurados, con algunos elementos de cohesión para marcar con claridad la relación entre ideas. Utilización de estrategias básicas en el proceso de composición escrita (planificación, textualización y revisión). 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludar, presentarse a sí mismo y a otros. Expresar hábitos, habilidades, descripciones físicas y de personalidad, lo que gusta y lo que no gusta. Contrastar acciones en curso con las habituales. Fórmulas. Presente simple. Presente continuo. Can. <i>Love/like/dislike/hate</i>. Adjetivos: posiciones atributiva y predicativa. Grados de comparación. - Expresar cantidad. <i>Much/many/a lot of/ too/ not...enough</i>. - Narrar hechos del pasado y biografías. Pasado simple y continuo. <i>Could</i>. Expresiones temporales: <i>ago/since/for/late/when/after/before/then</i>, etc. - Presente perfecto <i>+ever/never/just</i>. Pasado simple. <i>When</i>. - Hacer sugerencias y responder a las mismas. <i>Let's... How/What about+ -ing? Why don't we...? Shall we...?</i> Respuestas de aceptación, rechazo o sugerencias alternativas. <i>- Should/shouldn't</i>. - Expresar planes, la idea de futuro de intención, predicciones, probabilidad, posibilidad y promesas. Presente continuo. <i>Will/will not. Be going to</i>. Oraciones condicionales de tipo I. - Expresar la obligación y ausencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Salud y hábitos nocivos para su mantenimiento. - Control de esfuerzos. - Fisiología del ejercicio. - Sistemas de entrenamiento. - Efectos del entrenamiento. - Terminología específica de las modalidades deportivas. - La orientación. - Principios estratégicos. - Deporte como fenómeno social. - Nutrición y alimentación.

	<p>equilibrio entre la frase formal y la fluidez.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empleo de respuestas espontáneas a situaciones de comunicación en el aula. 		<p>de la misma. <i>Have to/don't have to. Must/mustn't.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Describir lugares, dar y pedir información sobre productos que exigen un proceso de elaboración. - Pasiva y frases adverbiales. 	
4º ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión del significado general y específico de charlas sobre temas conocidos presentados de forma clara y organizada. - Comprensión de la comunicación interpersonal, con el fin de contestar de forma inmediata. - Comprensión general y de los datos más relevantes de programas emitidos por los medios audiovisuales con lenguaje claro y sencillo. - Producción oral de descripciones, narraciones y explicaciones sobre experiencias, acontecimientos y contenidos diversos, teniendo en cuenta los elementos de cohesión y coherencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Obtención de información a partir de distintas fuentes para la realización de tareas específicas. - Composición de textos diversos, con léxico adecuado al tema y al contexto, con los elementos necesarios de cohesión para marcar con claridad la relación entre ideas y utilizando con autonomía estrategias básicas en el proceso de composición escrita (planificación, textualización y revisión). 	<ul style="list-style-type: none"> - Describir y comparar hábitos y estilos de vida con acciones en curso. Presente simple y continuo. <i>Used to + infinitivo.</i> Pronombres interrogativos. - Expresar hechos pasados vinculados con el presente o con un pasado anterior. Pasado simple y continuo. Presente perfecto: <i>for, since, already, yet, etc.</i> - Hacer predicciones y expresar intenciones. Expresar certeza y probabilidad. <i>Will. Be going to/Presente continuo.</i> Oraciones temporales y condicionales (tipo I). <i>May/might/can/can't, etc.</i> - Expresar preferencias y opiniones. Hacer invitaciones y responder a las mismas. <i>I love/like/enjoy/don't like/hate/It's too ..., etc.</i> Conectores: <i>and, because, but, so, such, both, etc.</i> Adjetivos en grado comparativo y superlativo. - Oraciones condicionales (tipo II). <i>Should/Shouldn't.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Salud y hábitos nocivos para su mantenimiento. - Fisiología del ejercicio. - Sistemas de entrenamiento. - Terminología específica de las modalidades. - Deporte Adaptado. - Primeros Auxilios.

<ul style="list-style-type: none"> - Participación en conversaciones y simulaciones sobre temas cotidianos. - Empleo de respuestas espontáneas y precisas. - Uso autónomo de estrategias de comunicación para iniciar, mantener y terminar la interacción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Transmitir las opiniones e ideas de otros. Estilo indirecto. Expresiones temporales. - Voz pasiva. - Describir e identificar cosas, lugares y personas. Pronombres relativos. Oraciones de relativo especificativas. Compuestos de <i>some/any</i>.
---	---

CONTENIDOS ESPECÍFICOS DEL CURRÍCULUM DE BACHILLERATO.

<ul style="list-style-type: none"> - <i>Afirmación (affirmative sentences).</i> - <i>Negación (negative sentences with not, never, no, nobody, nothing, neither; e.g. there is no bread).</i> - <i>Exclamación (What (+ adj.) + noun, (What beautiful horses!); How + adv. + adj; (How very nice!); exclamatory sentences and phrases, (Hey, that's my bike!)).</i> - <i>Interrogación (Wh- questions; auxiliary verbs in questions; (What is the book about?); tags).</i> - <i>Expresión de relaciones lógicas:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>o Conjunción (not only...but also; both...and).</i> <i>o Disyunción (or).</i> 	<ul style="list-style-type: none"> <i>o Capacidad (can; be able to).</i> <i>o Posibilidad/probabilidad (may; might; perhaps).</i> <i>o Necesidad (must; need; have (got) to).</i> <i>o Obligación (have (got) to; must; imperative).</i> <i>o Permiso (may; could; allow).</i> <i>o Consejo (should).</i> <i>o Intención (present continuous).</i> - <i>Expresión de la existencia (e.g. there could be).</i> - <i>Expresión de la entidad (countable/uncountable/collective/compound nouns; relative/reflexive/emphatic pronouns; one(s); determiners).</i>
--	---

<p>o <i>Oposición/concesión (but; though).</i></p> <p>o <i>Causa (because (of); due to; as).</i></p> <p>o <i>Finalidad (to-infinitive; for).</i></p> <p>o <i>Comparación (as/not so + adj. as; less/more + adj./adv. (than); better and better; the highest in the world).</i></p> <p>o <i>Explicación (e.g. for instance; I mean).</i></p> <p>o <i>Resultado (so; so that).</i></p> <p>o <i>Condición (if; unless; first, second and third type of conditional sentences).</i></p> <p>o <i>Estilo indirecto (reported information, offers, suggestions, commands).</i></p> <p>o <i>Voz pasiva (The report will be finished; it was being cooked).</i></p> <p>- <i>Expresión de relaciones temporales (the moment (she left); while).</i></p> <p>- <i>Expresión del tiempo verbal:</i></p> <p>o <i>Presente (present simple and continuous).</i></p> <p>o <i>Pasado (past simple and continuous; present perfect; past perfect).</i></p> <p>o <i>Futuro (going to; will; present simple and continuous + adv.).</i></p> <p>- <i>Expresión del aspecto:</i></p> <p>o <i>Puntual (simple tenses).</i></p> <p>o <i>Durativo (present and past simple, present and past perfect and future continuous).</i></p> <p>o <i>Habitual (simple tenses + adv, (every Sunday morning); used to).</i></p> <p>o <i>Incoativo (be about to).</i></p> <p>o <i>Terminativo (stop -ing).</i></p> <p>- <i>Expresión de la modalidad:</i></p> <p>o <i>Factualidad (declarative sentences).</i></p>	<p>- <i>Expresión de la cualidad (pretty; expensive, etc.).</i></p> <p>- <i>Expresión de la cantidad:</i></p> <p>o <i>Número (singular/plural; cardinal/ordinal numerals).</i></p> <p>o <i>Cantidad (lots/plenty (of)).</i></p> <p>o <i>Grado (absolutely; a (little) bit).</i></p> <p>- <i>Expresión del modo (adverbs and phrases of manner, (carefully; in a hurry)).</i></p> <p>- <i>Expresión del espacio:</i></p> <p>o <i>Lugar (between; above,).</i></p> <p>o <i>Posición (inside; nearby).</i></p> <p>o <i>Distancia (from...to).</i></p> <p>o <i>Movimiento (through; towards).</i></p> <p>o <i>Dirección (across; along).</i></p> <p>o <i>Origen (from).</i></p> <p>o <i>Disposición (at the bottom; on the corner).</i></p> <p>- <i>Expresión del tiempo:</i></p> <p>o <i>Puntual (at midnight).</i></p> <p>o <i>Divisiones temporales (term).</i></p> <p>o <i>Indicaciones de tiempo (ago; early; late).</i></p> <p>o <i>Duración (from...to; during; until; since).</i></p> <p>o <i>Anterioridad (already; (not) yet).</i></p> <p>o <i>Posterioridad (later; afterwards).</i></p> <p>o <i>Secuenciación (first; second; after that; finally).</i></p>
--	---

o Simultaneidad (just when).

o Frecuencia (twice/four times a week; daily).

VOCABULARIO ESPECÍFICO DEL ÁREA EDUCACIÓN FÍSICA

- *Functional training*
- *Health and strength training.*
- *Primeros auxilios y prevención de lesiones.*
- *Deportes colectivos. Sistemas tácticos y estratégicos.*

11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias previstas para la ESO y BACH son las siguientes:

Las actividades programadas se realizarán según las posibilidades (condiciones meteorológicas, coste, disponibilidad de transporte, interés de los alumnos, oferta externa e imprevista de actividades interesantes para el Departamento de Educación Física y vinculadas al currículo de Cantabria y a la programación, coincidencia con otras actividades programadas por otros Departamentos, días de exámenes, huelgas, etc.). Detallamos muchas actividades, pero eso no quiere decir que se vayan a realizar todas. Algunas serán a elegir entre varias opciones para cada nivel y trimestre, respetando así las indicaciones del Departamento de Extraescolares (programar un máximo de una actividad por curso académico y nivel, no realizar actividades en mayo y procurar organizar actividades entre varios Departamentos).

CURSO	ACTIVIDAD	TEMPORALIZACIÓN
1ºESO	Multideporte en la playa Convivencia en Cabuérniga	1 evaluación
	Desayunos saludables Taller etiquetado de alimentos	2 evaluación
2ºESO	Multideporte en playa	1 evaluación
	Remo (Camargo) Carrera de Orientación (La Magddalena) Viaje Skí Jaca	2 evaluación
3ºESO	Multideporte en la playa	1 evaluación
	Madera de ser Taller etiquetado de alimentos	2 evaluación

4ºESO	Salvamento y socorrismo Carrera de Orientación (Parque Las Llamas) Multideporte en playa The funny food Project	
1ºBACH	Viaje Esqui Jaca	2º Evaluación

PROYECTO BICEPS.

En el curso escolar se ha concedido al Centro la participación en el proyecto BICEPS para el fomento del uso urbano de la bicicleta y la promoción de medios de transporte sostenible. Se realizarán actividades en todos los niveles a secuenciar según los criterios y estructura del proyecto y que se vincularán en cada caso a los saberes básicos contemplados para cada nivel. La evaluación del mismo y sus actividades habrán de vincularse del mismo modo a los criterios, competencias y descriptores específicos.

ACTV. COMPLEMENTARIAS PARA TODO EL CENTRO

En su afán de promover la actividad física en los alumnos, el Departamento de Educación Física organizará durante los recreos propuestas de las siguientes modalidades deportivas para todos los niveles, donde se promoverá la práctica autónoma por parte del alumnado y la ocupación activa del periodo de recreo:

- Fútbol sala (Acogida 1º ESO)
- Colpball
- Voleibol 3x3.
- Baloncesto 3x3.

- Bádminton.
- Tenis de mesa.
- Balonmano
- Deportes Colectivos Alternativos (Ultimate Frisbee, Kinball...)

El proyecto **Recreos Activos** se conforma como eje transversal de nuestra actuación que pretende fomentar los estilos de vida activos y saludables así la ocupación constructiva del tiempo libre. Pondremos el foco en la autonomía, la autogestión y la transferencia de los conocimientos adquiridos.

Se participará, también, en actividades ofertadas posteriormente por distintas instituciones públicas o privadas (Federaciones, Ayuntamiento, Clubes, Asociaciones, ...) como béisbol, petanca...etc. que ayuden a la consecución de los objetivos de la materia

Las actividades podrán realizarse en otras fechas en función de la climatología, necesidades, oferta, intereses del alumnado y profesorado... etc.

12.CRITERIOS PARA LA RECUPERACIÓN DEL ALUMNADO CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Aprueban la materia pendiente del curso anterior aquellos alumnos que **superen la primera y la segunda evaluación del curso actual.**

A principio de curso, mediante el proyecto de innovación educativa relativo a la recuperación de pendientes, el alumno recibirá información a donde explica el procedimiento poder recuperar la materia y las fechas de entrega de trabajos, que será firmado por sus padres y entregado al profesor correspondiente.

El alumno recibirá unos apuntes sobre los contenidos del curso no superado junto con unas **actividades o cuestionarios** que facilitará la asimilación de estos. La entrega de este trabajo será requisito imprescindible para poder aprobar la pendiente (a no ser que haya superado directamente la primera evaluación).

En el mes de abril se realizará un examen que versará sobre los contenidos específicos del curso que deberá superarse con calificación 5.

En el caso de no superar la prueba de abril, el alumno tendrá que presentarse a la prueba extraordinaria en el curso que tiene pendiente.

13. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

- Analizar periódicamente en las reuniones del Departamento la evolución de la materia en los diferentes cursos y grupos, atendiendo a la adecuación de los contenidos impartidos, a su temporalización, a las dificultades observadas, a la asimilación por parte de los alumnos y en general a cualquier incidencia que afecte a la programación.
- Evaluar en qué medida nuestra práctica docente contribuye al desarrollo personal y social de nuestros alumnos, a su rendimiento y a la convivencia en el aula y en el centro.
- Evaluar los resultados de la evaluación que sobre el proceso enseñanza-aprendizaje, realicen los alumnos.
- Valorar el aprovechamiento y el grado de conservación de las instalaciones y de los recursos materiales de los que disponemos, así como el trato que les dan los alumnos
- Analizar, al término de cada una de ellas, las actividades extraescolares realizadas por el Departamento, para detectar aspectos mejorables que reviertan en un mejor aprovechamiento de las mismas.
- Recoger la opinión de los alumnos para conocer sus impresiones, averiguar sus dificultades y poder readaptar algunas actividades en función de sus intereses y motivaciones. Elaboración de encuestas.
- Recoger la opinión de los miembros de otros Departamentos para analizar la colaboración e interacción que se produce entre el nuestro y el resto de los Departamentos.

- Evaluar el grado de coordinación del departamento con el equipo directivo, el equipo de orientación, la coordinadora de interculturalidad y en general con los órganos responsables de la planificación y desarrollo de la práctica educativa.
- Evaluar la aportación del departamento a los planes y proyectos acordados por el centro y relacionados con el desarrollo del currículo, en concreto, el Plan Lector, el Plan de Interculturalidad y las Tecnologías de la Información y Comunicación, el Plan de Sostenibilidad, el Plan de Escuelas Promotoras de Salud y el Plan Bilingüe.
- Valorar la relación entre nuestro Departamento y las entidades con las que mantenemos algún grado de colaboración: Ayuntamiento, Federaciones deportivas, Consejería de Educación, Cultura y Deporte, Clubs, etc....
- Valorar la comunicación con las familias de nuestros alumnos.



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL Y TURISMO

ANEXOS

ANEXO I: INDICADORES DE LOGRO

Resultados de la evaluación				
	No conseguido	Parcialmente conseguido	Conseguido	Resultados y propuestas de mejora
Alcanza los niveles de condición física acorde a su edad				
Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física y su relación con la salud				
Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.				
Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación				
Adapta los fundamentos técnicos y tácticos a las situaciones de juego de las actividades de oposición y colaboración –oposición propuestas				
Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas en clase y respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.				
Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados				



	Deficiente	Regular	Muy bueno	Resultados y propuestas de mejora
Los materiales y espacios utilizados en las actividades propuestas son adecuados y suficientes				
Los recursos didácticos son adecuados a las actividades planteadas.				
La distribución de espacios y tiempos son adecuados a los métodos didácticos y pedagógicos.				
Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro				
	Deficiente	Regular	Muy bueno	Resultados y propuestas de mejora
Los métodos didácticos contribuyen a la mejora del clima de aula y Centro				
Eficacia de las medidas de atención a la diversidad que se han implantado en el curso				
	Deficiente	Regular	Muy bueno	Resultados y propuestas de mejora
Las medidas de atención a la diversidad implantadas han sido eficaces en el curso				

ANEXO II: BAREMOS CONDICIÓN FÍSICA (ALPHA TEST)

- **ANEXO III: CARNET ACTITUDINAL Y PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL**

CARNET ACTITUDINAL

ASISTENCIA, PUNTUALIDAD Y JUSTIFICACIONES

- (F) Por faltar a clase sin estar justificado (FALTA NO JUSTIFICADA)
- (R) Por llegar tarde a clase (RETRASO)
- (L) Por mostrar una lesión sin la justificación medica correspondiente (NO PARTICIPA)

CONVIVENCIA Y COLABORACION CON COMPAÑEROS

- (A) Por falta de disciplina grave
- (FR) Por faltar el respeto (insultar al profesor, compañero o recriminar su comportamiento) (FALTA DE RESPETO)
- (NC) Por no colaborar con los compañeros y ayudar a los compañeros en las tareas propuestas (NO COLABORA)

VESTIMENTA Y USO DEL MATERIAL

- (RD) Por no traer ropa deportiva a la clase de EF (ROPA DEPORTIVA)
- (NMAT) Por no traer el material solicitado a clase (raquetas...) (NO TRAE MATERIAL)
- (MAT-) Por no recoger el material o hacer un uso indebido del mismo

RESPECTO DE LAS NORMAS

- (Ch) Por comer chicle en clase (CHICLE)
- (PL) Por no atarse las playeras a la hora de hacer las clases de educación física (PLAYERAS)
- (H) Por hablar durante las explicaciones (HABLAR)
- **TRABAJO DIARIO, ESFUERZO, PARTICIPACIÓN E INTERÉS**

- (P-) Por pasividad, falta de esfuerzo y escasa participación (PASIVIDAD-)

RÚBRICA DEL CARNET ACTITUDINAL					
	PERFECTO 2 PUNTOS	BIEN 1,5 PUNTOS	REGULAR 1 PUNTO	MAL 0,5 PUNTOS	PÉSIMO 0 PUNTOS
<u>A) ASISTENCIA, PUNTUALIDAD Y JUSTIFICACIONES</u>	Acude al 100% de las clases sin retrasos ni lesiones no justificadas.	Tiene registrada 1 falta de asistencia, retraso o lesión no justificada	Tiene registrada 2 faltas de asistencia, retrasos o lesiones no justificada	Tiene registrada 3 faltas de asistencia, retrasos o lesiones no justificada	Tiene registrada 4 o más faltas de asistencia, retrasos o lesiones no justificada.
<u>B) CONVIVENCIA Y COLABORACIÓN CON LOS COMPAÑEROS</u>	Respeto, valora y colabora con los compañeros, y no tolera o ignora las faltas de respeto.	Tiene registrada 1 falta de respeto o colaboración	Tiene registrada 2 faltas de respeto o colaboración	Tiene registrada 3 faltas de respeto o colaboración	Tiene registrada 4 o más faltas de respeto o colaboración

<p><u>C) VESTIMENTA Y USO DEL MATERIAL</u></p>	<p>Acude al 100% de las clases con ropa deportiva y el material indicado, haciendo buen uso del mismo y ayudando en su recogida.</p>	<p>Tiene registrada 1 falta de ropa deportiva, material, uso indebido o falta de recogida del mismo.</p>	<p>Tiene registrada 2 faltas de ropa deportiva, material, uso indebido o falta de recogida del mismo.</p>	<p>Tiene registrada 3 faltas de ropa deportiva, material, uso indebido o falta de recogida del mismo.</p>	<p>Tiene registrada 4 o más faltas de ropa deportiva, material, uso indebido o falta de recogida del mismo.</p>
<p><u>D) RESPETO DE LA NORMAS</u></p>	<p>Acude a clase cumpliendo las normas establecidas diariamente.</p>	<p>Tiene registrada 1-2 faltas de cumplimiento de las normas (comer chicle, no atarse las playeras o hablar en las explicaciones)</p>	<p>Tiene registrada 3-4 faltas de cumplimiento de las normas (comer chicle, no atarse las playeras o hablar en las explicaciones)</p>	<p>Tiene registrada 5-6 faltas de cumplimiento de las normas (comer chicle, no atarse las playeras o hablar en las explicaciones)</p>	<p>Tiene registrada 7-8 o más faltas de cumplimiento de las normas (comer chicle, no atarse las playeras o hablar en las explicaciones)</p>
<p><u>E) TRABAJO DIARIO, ESFUERZO, PARTICIPACIÓN E INTERÉS</u></p>	<p>Muestra interés, esfuerzo y motivación por las tareas y trata de mejorar día a día.</p>	<p>Tiene registrada 1 falta de esfuerzo o interés en la realización de las tareas (pasividad)</p>	<p>Tiene registrada 2 faltas de esfuerzo o interés en la realización de las tareas (pasividad)</p>	<p>Tiene registrada 3 faltas de esfuerzo o interés en la realización de las tareas (pasividad)</p>	<p>Tiene registrada 4 o más faltas de esfuerzo o interés en la realización de las tareas (pasividad)</p>

NIVELES DEL PROGRAMA DE RESPONSABILIDAD Y SOCIAL.

4.- IRRESPONSABILIDAD.

- Interrumpes las actividades de grupo y distrae a otros.
- Abusas de los compañeros.
- Engañas y no sigues las reglas.
- No asume la responsabilidad individual.
- No quieres jugar con algunos compañeros.
- Utilizas lenguaje inapropiado u ofensivo.

- Evitas que otros compañeros participen.
- Culpas a otros.
- Buscas excusas.
- Tienes comportamiento agresivo.
- Nos escucha ni participas.
- Usa del lenguaje corporal negativo.

3.- PARTICIPACIÓN.

- Participas como te piden, pero haces poco esfuerzo para contribuir de manera autónoma.
- Controlas tu comportamiento sin interferir en el trabajo de los compañeros.
- Participas sin una implicación total o sólo en algunos momentos.
- En ocasiones injusto y tramposo.
- Controlas el lenguaje.

- Muestras respeto aceptable hacia los demás.
- No interfieres con la labor del profesor.
- Si no hay supervisión del profesor tiendes a perder la concentración e implicación en el juego del grupo.
- Actitud neutral, sin molestar.
- Trabajas con la mayoría de los compañeros sin demostrar desagrado.
- Modificas la actitud cuando se te pide.

2.- IMPLICACIÓN ACTIVA.

- *Te implicas completamente, aunque no ejerces liderazgo sobre la actividad o el grupo.*
- *Aún podrías animar a tus compañeros algo más y trabajar para que se sintieran más implicados.*
- *Respetas las reglas.*
- *Puedes trabajar de manera autónoma sin la supervisión del profesor.*
- *Voluntarioso a la hora de resolver conflictos pacíficamente.*

- *Evitas que los demás se sientan incomodos en el juego.*
- *Voluntad de mejorar y participar activamente.*
- *Podrías ser más sensible a las necesidades de sus compañeros.*
- *Muestra buena voluntad a la hora de jugar con la mayoría de sus compañeros y acepta bien a sus compañeros.*

1.- RESPONSABILIDAD.

- *Te aseguras de que todos los compañeros tengan las mismas oportunidades de implicarse (ej.: pasando la pelota)*
- *Animas, refuerzas y reconoces los esfuerzos de compañeros y adversarios.*
- *Muy sensible a las necesidades de los compañeros y adversarios y preocupado por su progreso.*
- *Voluntad de ayudar.*
- *Proactivo en la aplicación y cumplimiento de las normas y juego limpio.*

- *Muestras respeto (ej.: asumiendo la victoria o derrota con deportividad).*
- *Honesto y justo.*
- *Admites errores y pides disculpas.*
- *Trabajas en las actividades con independencia del profesor, de forma autónoma.*
- *Trabajas activamente en la resolución pacífica del conflicto.*
- *Te integras y participas con todos los compañeros con voluntad y espíritu positivo.*
- *Lenguaje corporal positivo.*

Los componentes de estas herramientas se vinculan en cada situación de aprendizaje/ unidad didáctica con los instrumentos de evaluación y los criterios definidos al efecto.

- **ANEXO IV: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: ESCALA DE DIFERENCIAL SEMÁNTICO**



EVALUACIÓN INTERACTIVA Y POST-INTERACTIVA DEL PROCESO DE ENSEÑANZA		
La programación didáctica ha sido adecuada y correcta	1 2 3 4 5 6	La programación didáctica no ha sido adecuada y correcta
Los estándares de aprendizaje propuestos han sido adquiridos por la mayoría de los alumnos	1 2 3 4 5 6	Los estándares de aprendizaje propuestos no han sido adquiridos por la mayoría de los alumnos
Los objetivos propuestos han estado al alcance de todos los alumnos	1 2 3 4 5 6	Los objetivos propuestos no han estado al alcance de todos los alumnos
Ha existido una coherencia entre objetivos y contenidos	1 2 3 4 5 6	No ha existido una coherencia entre objetivos y contenidos
Los contenidos propuestos han sido motivantes para el alumnado	1 2 3 4 5 6	Los contenidos propuestos no han sido motivantes para el alumnado
Los contenidos han facilitado la integración en clase de alumnos y alumnas	1 2 3 4 5 6	Los contenidos no han facilitado la integración en clase de alumnos y alumnas
Se utilizado una metodología ajustada a los objetivos y contenidos	1 2 3 4 5 6	No se utilizado una metodología ajustada a los objetivos y contenidos
Los métodos de enseñanza han sido adecuados realizando todos los ejercicios, actividades y tareas	1 2 3 4 5 6	Los métodos de enseñanza no han sido adecuados realizando todos los ejercicios, actividades y tareas
Se han trabajado suficientes estilos de enseñanza para desarrollar todas las unidades didácticas integradas	1 2 3 4 5 6	No se han trabajado suficientes estilos de enseñanza para desarrollar todas las unidades didácticas integradas
Los estilos de enseñanza son variados en función del cometido a trabajar	1 2 3 4 5 6	Los estilos de enseñanza no son variados en función del cometido a trabajar
El uso de recursos materiales ha sido rico y variado a lo largo del curso	1 2 3 4 5 6	El uso de recursos materiales no ha sido rico y variado a lo largo del curso
La edad del alumnado se ha tenido presente para el desarrollo de la programación	1 2 3 4 5 6	La edad del alumnado no se ha tenido presente para el desarrollo de la programación
Las actividades desarrolladas han sido de interés para el alumnado	1 2 3 4 5 6	Las actividades desarrolladas no han sido de interés para el alumnado
Los tiempos programados han sido adecuados en el proceso de enseñanza	1 2 3 4 5 6	Los tiempos programados no han sido adecuados en el proceso de enseñanza
Las estrategias en la práctica han cumplido su función	1 2 3 4 5 6	Las estrategias en la práctica no han cumplido su función
Los criterios de calificación han sido adecuados	1 2 3 4 5 6	Los criterios de calificación no han sido adecuados
Los instrumentos para la evaluación han sido los adecuados	1 2 3 4 5 6	Los instrumentos para la evaluación no han sido los adecuados
La heteroevaluación, la coevaluación y la autoevaluación han sido realizadas de forma adecuada	1 2 3 4 5 6	La heteroevaluación, la coevaluación y la autoevaluación no han sido realizadas de forma adecuada
Las tareas diseñadas para la evaluación han sido válidas	1 2 3 4 5 6	Las tareas diseñadas para la evaluación no han sido válidas
Las unidades didácticas han contado con un adecuado número de sesiones	1 2 3 4 5 6	Las unidades didácticas no han contado con un adecuado número de sesiones
El aprendizaje de los alumnos ha sido facilitado por la secuenciación realizada	1 2 3 4 5 6	El aprendizaje de los alumnos no ha sido facilitado por la secuenciación realizada
Las actividades en relación a las TICS han sido productivas	1 2 3 4 5 6	Las actividades en relación a las TICS no han sido productivas
Ha existido coherencia y adecuación de las actividades extraescolares y complementarias con objetivos y contenidos	1 2 3 4 5 6	No ha existido coherencia y adecuación de las actividades extraescolares y complementarias con objetivos y contenidos
El plan de fomento a la lectura se ha desarrollado de forma exitosa	1 2 3 4 5 6	El plan de fomento a la lectura no se ha desarrollado de forma exitosa
El plan de salud ha tenido éxito	1 2 3 4 5 6	El plan de salud no ha tenido éxito

- **ANEXO V: FICHA SEGUIMIENTO CLASE PARA LOS ALUMNOS QUE NO REALIZAN EDUCACIÓN FÍSICA**

FICHA DE SEGUIMIENTO DE CLASE PARA ALUMNOS QUE NO HACEN EDUCACIÓN FÍSICA.

Alumno:	Curso:	Fecha:
Unidad didáctica:	Material e instalaciones:	
Contenido de la sesión:		
Ejercicios y actividades realizadas:	Esquema (dibujo):	Tiempo:
Calentamiento:		
Parte principal:		
Vuelta a la calma:		
¿Qué destacarías de la sesión?		
Motivo por el que no has realizado la sesión práctica de educación física:		

ANEXO VI

LUDOGRAMA DE ROLES MOTRICES.

Ocupa espacios centrales/ Periféricos.	Orienta hacia móvil y pide.	Recibe móvil.	Maneja móvil. Progresas con él.	Pasa el móvil.	Intenta anotar.	Defiende al adver.	Ayuda en defensa	Toma decisiones: Tácticas/ Estratégicas Ind.- Cole	Dificultades coordinativas con/ sin móvi	Autonomía con/sin móvil
---	---	----------------------	---	-----------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--	---	-----------------------------------

LUDOGRAMA DE VALORES.

<i>Indicadores</i>	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.		
	1. Siempre.	2. En ocasiones.	3. No se percibe.
1.- Capacidad de escucha activa.			
2.- Comunica asertivamente sin agresividad.			
3.- Colabora con grupo.			
4.- Descalifica compañeros o grupo.			
5.- Respeta reglas.			
7.- Actitud de respeto a diferencias y diversidad.			
8.- Actitud de aceptar la victoria o la derrota.			
9.- Valoración real de las propias posibilidades y limitaciones.			
10.- Asume su responsabilidad a la hora de resolver los conflictos.			
11.- Asume liderazgo y toma de decisiones.			
12.- Asume las decisiones de otro/s.			
13.- Respeta a compañeros y compañera por igual.			
14.- Capaz de regular autónomamente la actividad.			
15.- Sus expresiones corporales son agresivas.			
16.- Respeta las decisiones de un supuesto árbitro.			
17.- Cuida el material.			