

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Dpto. de EDUCACIÓN  
FÍSICA

*2024/2025*



IES SANTA CRUZ  
VILLABAÑEZ  
(CASTAÑEDA)  
OCTUBRE 2024

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. ESTRUCTURA DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>3</b>
<b>3. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA</b>	<b>5</b>
3.1 COMPETENCIAS Y PERFIL DE SALIDA (ESO)	5
3.2 COMPETENCIAS Y PERFIL DE SALIDA (BACHILLER)	6
3.3 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS	7
3.4 CONCRECIÓN DE LOS MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS	8
3.5 CONTRIBUCIÓN A LOS PLANES DEL CENTRO	11
3.6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	12
3.7 PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN	13
3.8 EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE	15
3.9 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACEX)	17
3.10 ELEMENTOS TRANSVERSALES	18
3.11 SITUACIONES DE APRENDIZAJE	18
3.12 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	20
<b>4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL CURSO</b>	<b>21</b>
4.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS	21
1º ESO Y 2º ESO	21
3º ESO Y 4º ESO	23
1º BACHILLERATO	24
4.2 PLAN UNIDADES DIDÁCTICAS	26
1º ESO	26
2º ESO	26
3º ESO	28
4º ESO	29
FPB	30
1º BACH	31
4.3 PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	32
1º ESO	33
2º ESO	34
3º ESO	35
4º ESO	36
1º BACHILLERATO	37
FPB	38
<b>5. ANEXOS</b>	<b>38</b>
5.1 PROGRAMACIÓN FPB	38
5.2 NORMAS DE CLASE	40
5.3 INFORMACIÓN A FAMILIAS SOBRE SESIONES EF EN ESPACIOS EXTERNOS AL CENTRO	41
5.4 PLAN DE RECREOS ACTIVOS	42
5.5 CARNÉ DEPORTIVO	43
5.6 TABLAS DE COHERENCIA CURRICULAR POR CURSO	44

## 1. INTRODUCCIÓN

El documento que presentamos a continuación tiene como guía principal el marco legislativo actual en nuestra CCAA, el **Decreto 73/2022**, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la ESO y el BACH en Cantabria, que viene a responder a la nueva realidad educativa emanada de la **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (**LOMLOE**).

Después de los años de implantación progresiva de la ley, en el curso actual trabajaremos de forma íntegra y efectiva con la LOMLOE y por tanto único referente a la hora de elaborar nuestra programación y sus aspectos más relevantes: calificación, promoción, titulación, etc.

Y apoyándonos precisamente en esta legislación, dentro de nuestra materia se intensifican los objetivos educativos enfocados en el fomento de hábitos saludables y un estilo de vida activo para nuestro alumnado. Estos aspectos garantizan un correcto desarrollo personal y social y apoyar la sostenibilidad en todas sus acepciones. Y para que nos sirva de ejemplo nos gustaría apoyarnos en las referencias de esta legislación, concretamente en: Capítulos II (artículos 3 y 4) y III (artículo 22) del Decreto 73/2022, donde se fijan los fines y los objetivos de la ESO y el BACH, o los propios Anexos I- A y II- A que desarrollan el currículo de nuestra materia para ESO y BACH respectivamente.

## 2. ESTRUCTURA DEL DEPARTAMENTO

Durante el presente curso la asignación total de horas lectivas para nuestro departamento (47 horas) se reparten de la siguiente forma:

- 1º ESO: 8 horas lectivas (4 grupos)
- 2º ESO: 8 horas lectivas (4 grupos)
- 3º ESO: 8 horas lectivas (4 grupos)
- 4º ESO: 6 horas lectivas (3 grupos)
- 1º BACH: 4 horas lectivas (2 grupos)
- FPB: 2 horas lectivas (1 grupo)

## RESTO DE HORAS

- TUTORÍA 1º ESO: 3 horas
- TUTORÍA 2º ESO: 3 horas
- ATENCIÓN EDUCATIVA 2º ESO (ALTERNATIVA A RELIGIÓN): 1 hora
- COOTUTORÍA DE 2 ALUMNOS: 1 hora
- JEFATUR DE DEPARTAMENTO: 3 horas

Que se reparten entre los siguientes **profesores/as**:

- **Fernando Cayón Gutiérrez:**
  - 12 horas de EF (1º ESO y 1º BACH).
  - 3 horas de Jefatura de Departamento.
  - 3 horas de tutoría 1º ESO D
  - *HORARIO ATENCIÓN FAMILIAS: lunes (4ª) de 11:0 a 12:35 horas.*
- **Pablo Cobo Saro:**
  - 16 horas de EF (2º ESO y 3º ESO).
  - 3 horas tutoría 2º ESO D
  - *HORARIO ATENCIÓN FAMILIAS: martes (2ª) de 09:20 a 10:15 horas.*
- **Saúl Pérez Calderón:**
  - 8 horas de EF (4º ESO y FPB).
  - 1 hora Atención Educativa en 2º ESO
  - *HORARIO ATENCIÓN FAMILIAS: lunes (3ª) de 10:15 a 11:10 horas.*

## 3. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

### 3.1 COMPETENCIAS Y PERFIL DE SALIDA (ESO)

COMPETENCIAS CLAVE (CCLA) & PERFIL DE SALIDA ESO (descriptores por CCLA según Anexo I del RD 217/2022)
<b>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</b>
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresiva// autónoma info procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de objetivos de lectura y evitando riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual (CESPEF1). CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas desterrando los usos discriminatorios de la lengua, así como los abusos de poder a través de la misma, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje (CESPEF3).
<b>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</b>
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas adecuadas, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance de la ciencia (CESPEF1). STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente y aplica principios de ética y seguridad, en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable (CESPEF1 + CESPEF5)
<b>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</b>
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de las mismas (CESPEF1).
<b>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</b>
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos (CESPEF3). CPSAA2. Conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, para consolidar hábitos de vida saludable a nivel físico y mental (CESPEF1) CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas (CESPEF3). CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes (CESPEF1 + CESPEF2) CPSAA5. Planea objetivos a 1/2 plazo y desarrolla procesos meta-cognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores (CESPEF2 + CESPEF3).
<b>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</b>
CC2. Analiza y asume los principios y valores del proceso de integración europeo, la Constitución española y los derechos humanos y del niño, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial (CESPEF4). CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando sus propios juicios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia (CESPEF3 + CESPEF4). CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodpendencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, consciente y motivadamente, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable (CESPEF5).
<b>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</b>
CE1. Analiza necesidades, oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, cultural y económico (CESPEF5). CE2. Evalúa fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia y comprende los elementos de la economía y las finanzas, aplicando dichos conocimientos a situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora de valor (CESPEF2). 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 (CESPEF2 + CESPEF5).
<b>COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)</b>
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente, respeta y promueve los aspectos esenciales del patrimonio cultural y artístico de cualquier época, valorando la libertad de expresión y el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística, para construir su propia identidad (CESPEF4). CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio a través de sus lenguajes y elementos técnicos, en cualquier medio o soporte (CESPEF4). CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones de manera creativa y abierta. Desarrolla la autoestima, la creatividad y el sentido de pertenencia a través de la expresión cultural y artística, con empatía y actitud colaborativa (CESPEF4). CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios/soportes y técnicas fundamentales plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras y corporales para crear productos artísticos y culturales a través de la interpretación, ejecución, improvisación y composición musical. Identifica las oportunidades de desarrollo personal, social y económico que le ofrecen (CESPEF4).
<b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EDUCACIÓN FÍSICA ESO (CESPEF ESO)</b>
( 1 ) Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida (práctica AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoconcepto, imagen percibida, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1os auxilios, enfermedades hipocinéticas, etc.). CESPEF1 -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4

( 2 ) Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las CFB y CM, así como las HM, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos físicos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, frontenis, softball, boccia, judo, aluche, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.). *CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3*

( 3 ) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa (esfuerzo, perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, tolerancia al fracaso, resolución dialogada de conflictos, etc.). *CESPEF3 -> 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 (juegos tradicionales y populares -bolos, aluche, pala cántabra, remo-, danzas y folclore tradicional -cuevano, danza de palillos, jota montañesa-, juegos multiculturales, teatro, sombras, debates, etc.). *CESPEF4 -> 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 (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuñería, ACEX, etc.). *CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3*

## 3.2 COMPETENCIAS Y PERFIL DE SALIDA (BACHILLER)

COMPETENCIAS CLAVE (CCLA) & PERFIL DE SALIDA BACH (descriptores por CCLA según el Anexo I del RD 243/2022)
<b>COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)</b>
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, rechazando los usos discriminatorios de la lengua, así como los abusos de poder a través de la palabra y de otros códigos no verbales, para favorecer un uso no solo eficaz sino también ético del lenguaje (CESPEF3).
<b>COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)</b>
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas (observación, experimentación e investigación), utilizando instrumentos adecuados, apreciando la importancia de precisión y veracidad y mostrando una actitud crítica acerca de los métodos empleados (CESPEF1). STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para preservar la salud física y mental y el medio ambiente, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global (CESPEF1 + CESPEF4 + CESPEF5).
<b>COMPETENCIA DIGITAL (CD)</b>
CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente (CESPEF1). CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías (CESPEF1).
<b>COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)</b>
CPSAA1.1. Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje (CESPEF1 + CESPEF3). CPSAA1.2. Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad (CESPEF1 + CESPEF2 + CESPEF4 + CESPEF5). CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable (CESPEF3 + CESPEF5). CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando las fuentes (CESPEF2). CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía (CESPEF1 + CESPEF3).
<b>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</b>
CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno (CESPEF4). CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad efectiva entre mujeres y hombres (CESPEF3). CC4. Analiza las relaciones de inter y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático (CESPEF5).
<b>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</b>
CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales

como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora (CESPEF5).  
 CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conoci// económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor (CESPEF2).  
 CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conoci// técnicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando éxito y fracaso para aprender (CESPEF1 + CESPEF2).

#### COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (CCEC)

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, argumentando de forma crítica y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad (CESPEF4).

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EF BACH (CESPEF BACH)

( 1 ) Interiorizar el desarrollo de un EVA y saludable, planificando responsable y conscientemente su AF a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la AF (alimentación saludable, malos hábitos, medio natural, postura, autoconcepto y autoestima, 1os auxilios, uso TIC, planificación entrenamiento, análisis crítico, etc.). *CESPEF1 -> STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3*

( 2 ) Adaptar autónomamente las CFB y CM así como las HME de las modalidades practicadas a diferentes situaciones y niveles de dificultad, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (toma de decisiones, técnica-táctica, entrenador, proyectos, montajes, combas, malabares, acrobacias, juegos coop, dramatizaciones, deportes, juegos deportivos, pickleball, skate, ultimate, gaélico, softball, boccia, judo, orientación, atletismo, etc.). *CESPEF2 -> CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3*

( 3 ) Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de AFD con independencia de las diferencias, priorizando el respeto a participantes y a reglas, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos emocionales que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios (gestión emociones, habilidades sociales, roles en práctica deportiva, etc.). *CESPEF3 -> 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 (cultura motriz, valores, folclore -cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa-, juegos populares y tradicionales -bolos, aluche, pala cántabra, remo-, sombras, teatro, análisis de estereotipos, etc.). *CESPEF4 -> STEM5, CPSAA1.2, CC1, 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 AFD, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del MN y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad (medio natural y urbano, responsabilidad ecológica y social, organización de eventos, calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, salvamento, senderismo, BTT, orientación, cabuyería, escalada, esquí, etc.). *CESPEF5 -> STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1*

### 3.3 CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

Desde la implantación de la LOMLOE contamos con 8 competencias clave que serán desarrolladas por todas las materias y durante todos los cursos de la ESO y el Bachillerato. Por eso, estas **8 competencias clave de la LOMLOE** se desglosan en competencias específicas para cada materia, lo que contribuirá a cumplir con el perfil de salida (consultar descriptores en el Anexo I del Real Decreto 217/2022 que establece las enseñanzas mínimas para la ESO y en el Anexo I del Real Decreto 243/2022 que hace lo propio para el BACH) que marca la legislación para cada etapa educativa. En el caso concreto de la EF (**CESPEF**), la contribución de cada competencia específica a las competencias clave se relaciona a continuación:

ESO
<i>CESPEF1</i> -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4
<i>CESPEF2</i> -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3
<i>CESPEF3</i> -> CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3
<i>CESPEF4</i> -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4
<i>CESPEF5</i> -> STEM5, CC4, CE1 y CE3
BACHILLERATO
<i>CESPEF1</i> -> STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3
<i>CESPEF2</i> -> CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3
<i>CESPEF3</i> -> CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3
<i>CESPEF4</i> -> STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1

### 3.4 CONCRECIÓN DE LOS MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS

En las etapas de **ESO y BACH**, los estudiantes experimentan importantes transformaciones personales y sociales desembocando en cambios muy pronunciados en sus hábitos de vida. Siempre ha sido una tendencia en estas etapas el descenso de tiempo dedicado a la actividad física en general y la práctica deportiva en particular, pero en los últimos años se observa, y los estudios lo corroboran, que esa disminución está siendo mayor y preocupante. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que concencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo. Por ello, 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 alumnado.

El **profesor** es un elemento clave porque, en muchos casos, es modelo de imitación de conductas, lo que exige de nosotros una actitud positiva e integradora, actualización permanente, y adaptación al alumnado, que es el centro sobre el que gira todo el proceso. Para ello, es una condición necesaria la organización flexible y variada de la clase y el grupo. En la **evaluación** es importante: verificar logros, valorar esfuerzos y permitir al alumno formar parte de ella.



Dentro de las directrices marcadas por la Administración para la ESO y el BACH, se incluye la utilización de una **metodología activa** en el aula, que es aquella que posibilita que los alumnos aprendan a partir de sus propias experiencias, garantizando así una verdadera asimilación de los contenidos de la materia y capacitando a éstos para hacer uso en la práctica de dichos contenidos.

Dicho esto, y recordando de nuevo la importancia de adaptarnos a nuestros alumnos, su contexto y su momento de aprendizaje, queremos apostar por que nuestras decisiones metodológicas no estén encorsetadas bajo un método o modelo educativo concreto.



En su lugar, apostamos por ser eclécticos y beneficiarnos de toda la variedad que nos ofrecen los distintos estilos de enseñanza y aplicarlos en función de las necesidades de nuestro alumnado derivadas de los aspectos que antes hemos citado. En cualquier caso, sea cual sea la estructura elegida, ésta lo será en función de los siguientes **criterios**:

1. Ofrecer mayores posibilidades de asimilación en el aprendizaje.
2. Asegurar la máxima participación de todo el alumnado.
3. Posibilitar la individualización de la enseñanza:
  - Definiendo áreas de trabajo para diferentes niveles de ejecución (si es preciso).
  - Disponiendo a los alumnos de forma que la comunicación se vea facilitada.
4. Facilitar un buen clima y una dinámica de clase que estimule las relaciones.

### TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

Utilizaremos fundamentalmente la **resolución de problemas** y el **trabajo por retos**, haciendo uso de la **instrucción directa** o reproducción de modelos para los aprendizajes de gestos técnicos concretos y específicos de las diferentes modalidades deportivas en sus primeras fases, para proponer a continuación situaciones prácticas en las que el alumnado aplique las técnicas en contexto real. Igualmente utilizaremos la

instrucción directa para los aprendizajes que requieran de máxima precisión y control en su ejecución por llevar implícitos ciertos riesgos de lesiones.

### **MODELOS ORGANIZATIVOS**

A lo largo del curso y los diferentes contenidos trabajados en distintos grados del aprendizaje, vamos a utilizar las siguientes agrupaciones:

**A. Trabajo por parejas:** es la forma más sencilla para iniciar al alumnado en el trabajo en grupo. Las parejas varían continuamente en el desarrollo de una misma sesión para posibilitar un mayor conocimiento de los alumnos entre sí y fomentar la aceptación del otro.

**B. Enseñanza recíproca:** para estimular la capacidad de observación y con ello una mayor asimilación de los diferentes contenidos prácticos. Los alumnos se organizan por parejas y uno de ellos desempeña la función docente con su compañero bajo la supervisión del profesor.

**C. Trabajo en pequeños grupos:**

- **Asignación de tareas:** diferentes tareas a cada grupo en función de sus necesidades de aprendizaje, de sus capacidades motrices y de sus motivaciones concretas.

- **Enseñanza modular:** se utilizará este modelo organizativo en la enseñanza de la técnica deportiva para posibilitar un mayor número de repeticiones de cada gesto.

**D. Trabajo individual:** aunque el trabajo en grupo es un modelo que consideramos prioritario en nuestra materia, no descuidaremos el trabajo individualizado con el fin de fomentar la responsabilidad y la autonomía de los alumnos.

### **ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA EN LA PRÁCTICA**

Para la enseñanza de habilidades motrices específicas utilizaremos preferentemente **estrategias globales**, presentando el modelo completo en su contexto real de aplicación, siempre y cuando la complejidad de la tarea lo permita. Cuando resulte imprescindible utilizar **estrategias analíticas** y fraccionar la tarea, partiremos de

la presentación global del modelo y dirigiremos la atención de los alumnos hacia los aspectos más relevantes del mismo.

### **3.5 CONTRIBUCIÓN A LOS PLANES DEL CENTRO**

#### **Plan Digital de Centro (PDC ⇒ TIC)**

- Google Classroom (y resto de aplicaciones Google): será la plataforma de trabajo telemática de referencia. Será el cauce oficial de comunicación fuera del aula sirviendo para contactar con el alumnado y para colgar apuntes, trabajos, propuestas voluntarias, así como cualquier otro contenido relevante dentro de la materia.
- Instagram del departamento: a través de él colgaremos noticias relevantes, información sobre extraescolares, recreos deportivos, retos de la materia etc. En cualquier caso, se tratará de un complemento para acercarnos a los intereses del alumnado y a las nuevas formas de comunicación.
- Cuaderno del profesor: continuaremos con la APP Addittio, cuya licencia nos aporta la consejería, y vamos a utilizar todos los miembros del departamento.
- Clases: durante las clases utilizaremos múltiples herramientas que se enmarcan en lo que hoy denominamos TICs como: presentaciones PowerPoint de diferentes contenidos, Canva, uso de GPS, o aplicaciones educativas como kahoot, plickers, etc. Con bachillerato se utilizará el móvil para algunas sesiones concretas. Si en la etapa de secundaria se requiere para alguna actividad, se informará a las familias para poder traer el dispositivo y que su uso se quede ligado estrictamente a la clase de Educación Física.

#### **Plan de Atención a la Diversidad (PAD)**

Las diferencias individuales se plasman en todos los ámbitos de la vida, incluido el físico, de ahí que el siguiente apartado de este documento esté dedicado a tal diversidad.

#### **Otros planes**

Desde el departamento este año nos queremos involucrar en el **“Grupo Verde”** del centro teniendo en cuenta factores ambientales de sostenibilidad y reciclaje. Por

ellos, hemos decidido que en todos los cursos se incluirá una actividad de fabricación de material deportivo utilizando material de reciclaje, o bien estropeado, y que se le pueda dar otra función u otra vida.

### **3.6 MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Siempre **priorizaremos las medidas ordinarias sobre el resto**, pues es la forma de modificar lo menos posible el proceso de enseñanza. En todo caso, siempre actuaremos en coordinación con las pautas que establezca el Departamento de Orientación al respecto.

#### **ADAPTACIONES NO SIGNIFICATIVAS**

El carácter práctico de la materia favorece la atención al alumnado independientemente de su nivel de condición física y/o habilidad motriz. Se tratará únicamente de aplicar las técnicas de enseñanza, los modelos organizativos y las estrategias más idóneas en cada momento. Aquellos casos en que los alumnos presenten determinada discapacidad física o sensorial, transitoria o permanente, deberán entregar un informe médico de la misma para adaptar la materia a su situación ateniéndonos a la Orden del BOE de 10 de Julio de 1995. En todo caso, realizarán actividades adaptadas.

Las adaptaciones a **nivel telemático** también serán importantes, para lo cual daremos la posibilidad de trabajar en parejas, en determinadas circunstancias, para evitar que la falta de medios y/o competencia digital sea un inconveniente para superar la EF.

#### **ADAPTACIONES SIGNIFICATIVAS**

La evaluación de los **alumnos con graves problemas de motricidad** se realizaría a través de su adaptación curricular. A priori, comenzaríamos haciendo las adaptaciones por el material y la metodología didáctica, quedando en última instancia el cambio de los elementos esenciales del currículo (objetivos, contenidos, criterios y estándares), todo en coordinación con Orientación.

El resto de las adaptaciones se basarían en el informe psicopedagógico del alumnado en concreto.

### **3.7 PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN**

#### ***REFUERZO DURANTE EL CURSO – ESO & BACH***

Durante el curso tenemos 3 evaluaciones con nota para el alumnado, y se añade una cualitativa en octubre para informar sobre cómo ha comenzado. En nuestra materia hay varios criterios de evaluación que se repiten en diferentes unidades didácticas. Además, el carácter práctico de Educación Física nos permite observar cuales son los criterios de evaluación que el alumno no está consiguiendo y proponer así cambios o adaptaciones para que los consiga. En caso de que el alumno no consiga alcanzar el 5 en la materia, se hará un plan de refuerzo individualizado enfocado a los criterios de evaluación no superados tal y como nos marca la ley en este aspecto.

Es importante recordar que ya no existe una prueba extraordinaria de recuperación en Secundaria, por lo que estaremos muy atentos a esas medidas comentadas en el párrafo anterior para posibilitar que el alumno consiga la calificación positiva en la materia.

#### ***PRUEBA EXTRAORDINARIA BACH (junio)***

Además de mantener el tratamiento de evaluación continua explicada en el párrafo anterior, en bachillerato si existe una prueba extraordinaria al finalizar el curso si el alumno no ha conseguido superar la materia. Esta prueba cumplirá con los siguientes criterios:

- El alumnado deberá realizar pruebas específicas que respondan a los criterios de evaluación no superados a lo largo del curso, y por los cuales no alcanza valoración suficiente en la materia.
  
- Para recuperar, deberá de cumplir las siguientes directrices:
  1. Acudir a las clases de refuerzo

2. Entregar los trabajos y/o tareas y acudir a las pruebas, exámenes, etc que marque el profesor. No serán evaluados trabajos en blanco o cumplimentados con aspectos poco o nada relacionados con las cuestiones planteadas.
- La calificación que consiga en las pruebas de los criterios de evaluación suspensos, sustituirá las de todas las notas en las que se haya valorado esos criterios de evaluación recalculando la nota global del curso.

*NOTA ACLARATORIA: ante la posibilidad de obtener el título de BACH con una materia pendiente, quedará reflejado tras la prueba extraordinaria, si el alumnado con la EF suspensa ha acudido a las clases del curso con regularidad (no tener más de un 10% de faltas no justificadas) y si ha entregado o no los trabajos, exámenes y/o otros instrumentos solicitados de forma coherente con los contenidos trabajados en la materia.*

### **RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE**

Nuestro objetivo principal en la materia es adquirir una serie de hábitos saludables que le acompañen más allá de su etapa en el centro. Es por ello por lo que todos los cursos tienen una relación estrecha en cuanto a los elementos del currículo se refiere. Por lo cual el profesor responsable estará a disposición del alumno durante el curso actual reforzando y dando los apuntes y premisas necesarias para la consecución y la superación de la materia. Y en base a esto, para recuperar la materia pendiente, el alumno tendrá las siguientes opciones:

- El alumno/a obtendrá calificación positiva en la pendiente si supera los contenidos trabajados en las 2 primeras evaluaciones del curso actual (evaluación continua).

- En el caso de que el alumno/a no aprobase por esta primera vía, se deberá entregar un trabajo y/o realizar unas pruebas relacionadas con los criterios de evaluación suspensos en el curso actual y que cumplirá con los siguientes criterios de calificación: 30% práctica y 70% teoría.
- Los alumnos tendrán la posibilidad de practicar los contenidos pendientes durante los recreos a lo largo del curso (a petición del alumno que lo solicite).

En cualquier caso, desde el departamento se buscará facilitar y plantear las modificaciones necesarias para que el alumno consiga los criterios de evaluación que no le están permitiendo conseguir la calificación positiva.

### 3.8 EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Se elaborará una **memoria final** en la que se recogerán las dificultades y éxitos de la puesta en marcha de la programación. Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Considerar el % de alumnos aprobados, de manera general, para comprobar la adecuación de la programación y de las unidades didácticas.
- Analizar las causas de los suspensos (metodología, falta de interés...).
- Valorar las dificultades tenidas sobre la práctica para modificar los aspectos más relevantes en la programación del próximo curso.
- Llevar a cabo una evaluación por parte del alumno de su satisfacción respecto a la materia (metodología, contenidos, cumplimiento de expectativas...).

Además de estos aspectos, la **práctica diaria** nos ayuda a replantear nuevas metodologías y formas de trabajo más acordes a los alumnos que tenemos.

## INDICADORES DE LOGRO

Al término del curso (junio) se hará una evaluación de los logros conseguidos

en base a (1-Casi nada o nunca; 2-Poco o no habitual; 3-Bastante; 4-Mucho o siempre):

<b>RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- El número de aprobados está por encima del 80%				
- El número de abandonos está por debajo del 1%				
- Los suspensos en EF coinciden con suspensos en, al menos, otras 3 materias				
<b>ADECUACIÓN DE MATERIALES, RECURSOS, ESPACIOS Y TIEMPOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- Todo el alumnado ha podido usar material en buenas condiciones				
- El espacio de trabajo ha sido el adecuado				
- Las clases han comenzado con puntualidad				
- Las clases han terminado puntualmente				
<b>MÉTODOS DIDÁCTICOS Y PEDAGÓGICOS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- El trabajo en clase ha sido en grupo (reducidos o gran grupo)				
- El número de expulsiones trimestrales está por debajo de 6 (por docente)				
- Las expulsiones han ocurrido a principio de curso				
- Durante los recreos el ambiente ha sido relajado				
- El clima general ha sido relajado, pero de trabajo				
<b>EFICACIA DE LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
- Se han presentado las ACI correspondientes				
- Aprueban las ACI el 100% de los alumnos				
- Se ha hecho una atención individualizada en casos concretos				
- Los desdobles del grupo han mejorado los resultados				
- Los apoyos del grupo han mejorado los resultados				



### **3.9 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES (ACEX)**

Su realización dependerá de la participación del alumnado al que van dirigidas, de las condiciones meteorológicas, así como de las empresas organizadoras y de transporte.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>HORARIO</b>	<b>NIVEL-GRUPOS</b>	<b>EVALUACIÓN / MES / DÍA</b>
<b>1ª EVALUACIÓN</b>			
PALAS (Haz tu pala - Mogro)	08:30 a 14:30 horas	1º ESO	1ª EV (Octubre)
SENDERISMO + PADEL (Cabezón de la Sal)	08:30 a 14:30 horas	4º ESO	1ª EV (Noviembre)
SALIDA SENDERISMO (Zona por determinar)	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	1ª EV (Noviembre)
RUGBY (Astillero)	08:30 a 14:30 horas	3º ESO	1ª EV (Noviembre)
SAN SILVESTRE SOLIDARIA (En el centro)	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	1ª EV (Diciembre)
<b>2ª EVALUACIÓN</b>			
MINI SEMANA BLANCA (Alto Campoo)	De 1 a 3 días	Todos los cursos	*Según climatología* Entre Enero y marzo
ESCALADA (Viérnoles. Quality Climbing center)	08:30 a 14:30 horas	4a ESO	2ª EV (Febrero)
MADERA DE SER (Bolos – La Albericia)	08:30 a 14:30 horas	3º ESO	2ª EV (Marzo)
SEMANA BLANCA (Cerler)	5 días	Todos los cursos	2ª EV (Febrero)
INTERCENTROS (IES La Albericia)	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	Fecha por determinar
<b>3ª EVALUACIÓN</b>			
TALLER 1o AUXILIOS (Colaboración Cruz Roja)	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	3ª EV (abril – mayo)
ORIENTACIÓN (Circuito de Cuchía)	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	3ª EV (abril – mayo)
CANOAS-KAYAK (Descenso del Deva)	08:30 a 14:30 horas	4º ESO	3ª EV (mayo- junio)
MULTIDEPORTE PLAYA	08:30 a 14:30 horas	Todos los cursos	3ª EV (mayo- junio)

**En algunas clases, para diferentes trabajos como: “Condición Física” ó “Actividades en el Medio Natural”, aprovecharemos el entorno cercano para desarrollar nuestras sesiones (pista asfaltada adyacente al polideportivo, vía verde, etc.). Este trabajo será dentro de la hora de clase y se podrá ampliar con algún recreo. Se informa a las familias a principio de curso de este hecho (Ficha en anexos)**

### 3.10 ELEMENTOS TRANSVERSALES

El currículo establecido por el Decreto 73/2022 para la ESO y el BACH incluye aspectos que deberán ser objeto de un tratamiento transversal, como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la educación para la paz y no violencia y la creatividad. Asimismo, se prevé ese tratamiento en lo referente a la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la igualdad entre hombres y mujeres, la formación estética y el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

El carácter de la EF hace que la prevención de la violencia de género y contra las personas con discapacidad, así como cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia, esté muy presente en las clases, siendo fundamental su tratamiento educativo a través de, entre otras cosas, evitar comportamientos y contenidos **sexistas** y **estereotipos** que supongan discriminación (*Ley 2/2019 de Igualdad*).

También incorporamos elementos curriculares relacionados con el **desarrollo sostenible y el medio ambiente (Grupo Verde)**, y damos la oportunidad a nuestro alumnado de ser creativo (espíritu emprendedor) y de participar en igualdad de oportunidades.

Y, por último, es obvio que **nuestra materia contribuye al fomento de la actividad física, de la dieta equilibrada, de la seguridad vial... favoreciendo una vida activa, saludable y autónoma**.

### 3.11 SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Para el presente curso, desde el departamento hemos decidido organizar la práctica bajo las directrices de varias situaciones de aprendizaje que se concretan y definen de forma más específica en cada uno de los niveles donde se imparte la materia, adaptando las unidades y sus saberes básicos al nivel de complejidad y los criterios de cada curso.

Estas son las situaciones propuestas a través de un cuadro resumen:

<b>1: “PROGRAMO MI SALUD”</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Se trata de, a lo largo del curso, adquirir progresivamente la autonomía suficiente para valorar el estado de salud individual y colectivo, así como la competencia de valorar y elegir las actividades propicias para acercarnos a un estilo de vida activo y saludable, aplicando los primeros auxilios y pautas básicas de seguridad y manejando herramientas que favorezcan el control y seguimiento de la actividad y hábitos adoptados
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	Ser competente implica, además de conocer los aspectos básicos relacionados con la salud, poner en práctica unos hábitos de vida saludables siendo conscientes de lo que implican y de cómo afectan a nuestro día a día, de ahí la importancia del tratamiento de estos saberes en nuestras clases desde los primeros cursos de la ESO.
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Valorar la CF mediante distintos test enfocados al conocimiento de su estado de salud y enfoque individualizado. Trabajo de condición física para ir adquiriendo autonomía en su uso y análisis.</li> <li>2) Conocer y poner en práctica maniobras básicas de primeros auxilios (conducta PAS, RCP, Heimlich...).</li> <li>3) Adoptar de forma autónoma pautas de seguridad en la práctica de AF (calentamiento, VC y ayudas).</li> </ol>
<b>RELACIONES</b>	- <b>Acex:</b> Taller primeros auxilios, visita centros deportivos, etc

<b>2: “DEPORTE Y JUEGO LIMPIO”</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	Se trata de participar activamente, de forma competente y aplicando los valores propios del juego limpio y la deportividad, en un amplio abanico de deportes y situaciones motrices, aplicando las CFB y CM de cada modalidad y su reglamentación.
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	Si uno de los fines de nuestra materia es la adherencia deportiva de cara a facilitar en nuestro alumnado la adquisición de un estilo de vida activo y saludable, tenemos que dar a conocer múltiples deportes y situaciones motrices de forma que cada cual elija la que más le satisfaga.
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conocer y practicar, de forma competente, distintas manifestaciones deportivas (individuales, colectivos, alternativos...).</li> <li>2) Desempeñar y valorar los roles de cada modalidad deportiva (jugador, árbitro, entrenador...).</li> <li>3) Cumplir y hacer cumplir el reglamento de cada actividad, así como fomentar el respeto y el juego limpio.</li> </ol>
<b>RELACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recreos activos:</b> variedad de deportes en los torneos</li> <li>- <b>Acex:</b> “Intercentros”, “Club de pádel”, “Semana blanca”, etc.</li> </ul>

### 3: “TRADICIÓN MONTAÑESA”

<b>DESCRIPCIÓN</b>	Se trata de conocer y participar activamente, de forma competente y aplicando los valores propios del juego limpio y la deportividad y rechazando cualquier estereotipo, en modalidades deportivas y actividades de arraigo en Cantabria (bolos, palas, remo, danzas...) y alrededores (juegos populares y tradicionales)
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	La cultura y las tradiciones de una sociedad es una forma de mantener vivo el pasado de esta. En un mundo globalizado y modernizado como el actual, las cosas típicas, sobre todo de zonas rurales, tienden a ser olvidadas, por lo que su tratamiento en nuestras clases en una de las formas que favorecen su supervivencia.
<b>OBJETIVOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Conocer y practicar, de forma competente, distintas manifestaciones cántabras (bolos, palas, remo, danzas...).</li> <li>2) Investigar sobre los orígenes y propósitos de estas disciplinas tradicionales de nuestra región.</li> <li>3) Cumplir y hacer cumplir el reglamento de cada actividad, así como fomentar el juego limpio y el rechazo de estereotipos.</li> </ol>
<b>RELACIONES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Recreos activos:</b> práctica de deportes tradicionales.</li> <li>- <b>Acex:</b> “Taller: fabrica tu pala”, “Madera de ser”, etc</li> </ul>

### 3.12 MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

#### INVENTARIO (SEPTIEMBRE 2024)

DEPORTES COLECTIVOS		POLIVALENTES	
Balones de baloncesto	22	Señalización plana	12
Balones de Fútbol	5	Balones polivalentes	12
Balones Voley	9	Balones espuma (pequ y grandes)	14
Balones Balonmano	9	Aros medianos	18
Petos (2 colores)	41	Conos pequeños	27
Ultimate freesbee (norm + inici)	15 + 5	Conos grandes	10
Bates beisbol	6	Combas individuales	19
Stick Floorball	62	Pizarra pequeña	1
Sitck Floorball iniciación	16	Comba grupal	2
Pelotas Floorball	27	Aros grandes	3
Pelotas floorball iniciación	7	Picas	16
Pelotas Beisbol	4	Juego de setas chinos	1
DEPORTES DE RAQUETA		CONDICIÓN FÍSICA	
Volantes bádminton	32	Colchonetas	11
Raquetas bádminton	15	Esterillas	30
Raquetas Tenis mini	14	Balones medicinales	18
Palas Tenis de mesa	24	VARIOS	
Redes Tenis de mesa	8	Altavoz música	1
Pelotas Tenis de mesa	26	Hinchador manual	1
Pelotas tenis	21		
Pelotas tenis iniciación	15		

## INFRAESTRUCTURAS Y RECURSOS

- Pabellón Polideportivo (pista 40 x20): dividido en 2 zonas
  - Espacio superior en las gradas para contenidos de poco desplazamiento con medidas de unos 18 x 10
  - Equipamiento: porterías y canastas
- Patio exterior con un pavimento deteriorado sin señalizaciones ni equipamiento básico (porterías o canastas)

**Debido al carácter de nuestra materia y la necesidad de contar con diferentes espacios para muchas actividades, es importante recalcar que muchas sesiones ordinarias se realizarán fuera del recinto escolar, en zonas cercanas al mismo y siempre bajo la supervisión del profesor.** En Anexos está el impreso informativo que se entrega a todas las familias.

## 4. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL CURSO

### 4.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

#### 1º ESO Y 2º ESO

CRITERIOS DE EVALUACION (CEV)	SABERES BÁSICOS (SAB)
<p>1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal (test, antropometría, valoración...).</p> <p>1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices (calentamiento, VC, zonas trabajo saludable...).</p> <p>1.3.- Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente (calentamiento, VC, seguridad, ayudas...).</p> <p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando primeros auxilios (PAS, simulacros...).</p> <p>1.5.- Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción (hábitos nocivos, sedentarismo...).</p> <p>1.6.- Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD (Apps, GPS, pulsómetro...).</p>	<p><b><u>Vida activa y saludable</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core y postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Tratar el dolor muscular de origen retardado.</li><li>- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li><li>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la AFD.</li></ul> <p><b><u>Organización y gestión de la actividad física</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li><li>- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li><li>- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li><li>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF.</li><li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li><li>- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</li></ul>

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 (montajes, simulacros, coreos...).

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 (deportes, alternativos, modificados...).

2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía (deportes, alternativos, modificados...).

3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros (respeto, tolerancia...).

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 (montajes grupales).

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 (respeto, tolerancia, ayuda compañeros...). 4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas (palas, bolos, remo...). 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 (artículos, debates, búsquedas...).

4.3.- Utilizar con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical (coreografías, montajes, simulacros...). 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 (senderismo, cicloturismo, surf, remo...).

5.2.- Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas (senderismo, cicloturismo, surf, remo...).

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

- Toma de decisiones: utilización del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.
- Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
- Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: iniciación deportiva desde un punto de vista multidisciplinar.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

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

- Gestión emocional: el estrés en SM. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos FD.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **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.
- Relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas.
- Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas FD en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

## CRITERIOS DE EVALUACION (CEV)

- 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 (plan saludable, test, valoración...).
- 1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable (ritmo, RM, calentamiento, VC, estiramientos...).
- 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 (seguridad, ayudas, calentamiento...).
- 1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios (PAS, RCP...).
- 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 (lecturas, respecto...).
- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD (pulsómetro, GPS, podómetro, apps...).
  - 2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado (montajes, simulacros, coreografías...).
  - 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 (deportes, modificados, alternativos...).
  - 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 (deportes, modificados, alternativo...).
- 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 (tolerancia, respeto, ayudas...).
- 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 (montajes, simulacros, coreografías...).
- 3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias (respeto, tolerancia, cooperación, ayudas)...
- 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 (bolos, palas, remo, aluche, juegos populares...).
- 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 (lecturas, ayudas, tolerancia, respeto...).

## SABERES BÁSICOS (SAB)

### Vida activa y saludable

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y la AF.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- Herramientas digitales para la gestión de la AF.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes.
- Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
- Técnicas específicas e indicios accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus).

### Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas de cierta complejidad en SMI. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en SM de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración- oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.
- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

### Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).

### 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.



4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad (coreografías, montajes, simulacros...).

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 (senderismo, cicloturismo, surf, remo...).

5.2.- Diseñar y organizar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas (senderismo, cicloturismo, surf, remo...).

- Deporte y género: ha del deporte desde perspectiva de género. Igualdad en acceso a deporte (diferencias según género, país, cultura...). Estereotipos de CM percibida según género, edad, etc. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.  
 - Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.  
 - Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

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

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.  
 - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).  
 - Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.  
 - Medidas colectivas de seguridad.  
 - Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.  
 - 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**

### **CRITERIOS DE EVALUACION (CEV)**

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 y 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.  
 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

### **SABERES BÁSICOS (SAB)**

#### **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. 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.  
 - Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.  
 - 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.

#### **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. 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.

#### **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



situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

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

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

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas.

4.1.- Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

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

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

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

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

provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico- deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

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

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

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.

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

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

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

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

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

- 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.

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

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

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

- Técnicas específicas de expresión corporal.

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

- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.

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

Presencia en medios de comunicación.

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

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

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

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

## 4.2 PLAN UNIDADES DIDÁCTICAS

### 1º ESO

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
<b>1ª EVALUACIÓN (24 – 27)</b>	1	Presentación (normas, propuestas, evaluación,)	2 – 3	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	2	Calentamiento & Vuelta a la calma	4 - 6	Sept. – Oct.
		Test & CFB		
	3	Datchball	5 - 7	Oct. – Nov.
	4	Condición Física y combas	7 - 9	Nov. – Dic.
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Sept - dic	
<b>2ª EVALUACIÓN (19 – 23)</b>	5	Palados y Pickleball	7 - 9	Enero
	6	Alternativos predeportivos: Tchoukball y pínfuvote	4 – 6	Febrero
	7	Artes circenses: Acrosport y malabares	7 - 9	Feb. – Mar.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 - 3	Ene. – Mar
<b>3ª EVALUACIÓN (15 – 18)</b>	9	Aluche y Judo (suelo)	2 – 3	Abril
	10	Bailes y expresión	3 – 5	Abr. – May.
	11	Palas Cántabras	3 – 4	Mayo
	12	Rastreos & Orientación	3 - 5	May. – Jun.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Abril – jun.

### 2º ESO

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
1ª EVALUACIÓN (24 – 27)	0	Presentación (normas, propuestas, evaluación, uso de Classroom)	1 - 2	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	1	Calentamiento y Vuelta a la calma	7-8	Sept. – Octubre
		Condición física		
	2	Deportes alternativos: Colpbol y Béisbol	5 -7	Oct. – Noviembre
	3	Baloncesto	6 - 8	Nov. – Diciembre
	4	Bádminton	6 -7	Diciembre
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios), periodos sin instalación...	1 – 2	Sept - dic	
2ª EVALUACIÓN (19 – 23)	5	Comba y Condición física	6 - 7	Enero
	6	Deportes de raqueta: Tenis de mesa	6 - 7	Ene – Febrero
	7	Deportes de raqueta: Pickeball	7 - 8	Feb. – Marzo
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 - 2	Ene. – Mar
3ª EVALUACIÓN (15 – 18)	8	Acrosport	6 – 7	Abril
	9	Bicicleta y 1ªauxilios	5 – 6	Abr. – Mayo
	10	Orientación	5 – 6	Mayo - Junio
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Abril – Junio

**3º ESO**

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
<b>1ª EVALUACIÓN (24 – 27)</b>	0	Presentación (normas, propuestas, evaluación)	1 - 2	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	1	Calentamiento y Vuelta a la calma	6 - 8	Sept. – Octubre
		Condición física		
	2	Béisbol	5 - 6	Oct. - Noviembre
	3	Baloncesto	6 – 7	Oct. – Dic.
	4	Deportes de raqueta: Bádminton	6 - 7	Diciembre
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios), periodos sin instalación, etc.	1 – 2	Sept - dic	
<b>2ª EVALUACIÓN (19 – 23)</b>	5	Comba y Condición Física	5 – 7	Enero
	6	Deportes de raqueta: Tenis de mesa	6 – 7	Ene. – Febrero
	7	Deportes de raqueta: Pickleball	7 - 8	Feb. – Marzo
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 - 2	Ene. – Mar
<b>3ª EVALUACIÓN (15 – 18)</b>	8	Juegos y deportes tradicionales	3 - 4	Abril
	9	Voleibol	7 - 8	Abr. – Mayo
	10	Orientación y 1º auxilios	5 - 6	May. – Junio
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 2	Abril – Junio

**4º ESO**

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
<b>1ª EVALUACIÓN (24 – 27)</b>	1	Presentación (normas, propuestas, evaluación, uso de Classroom)	2 – 3	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	2	Calentamiento & Vuelta a la calma	3 - 5	Sept. – Oct.
		Test & CFB		
	3	Baloncesto	6 – 8	Oct. – Nov.
	4	Deportes de raqueta: Pickleball, tenis de mesa, bádminton.	6 - 8	Nov. – Dic.
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Sept - dic	
<b>2ª EVALUACIÓN (19 – 23)</b>	5	Condición Física (Resistencia)	3 – 5	Enero
	6	Alternativos: Floorball y Colpbol	6 – 8	Ene. – Feb.
	7	Tradicionales cántabros: Bolos y palas	3 - 4	Feb. – Mar.
	8	Acrosport y malabares	3 - 5	Feb. - Mar.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 - 3	Ene. – Mar
<b>3ª EVALUACIÓN (15 – 18)</b>	9	Volley	4 - 6	Abril
	10	Ritmo y CF: Combas y tests	4 - 6	Abr. – May.
	11	Orientación	4 - 6	May. – Jun.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Abril – jun.

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
<b>1ª EVALUACIÓN (24 – 27)</b>	1	Presentación (normas, propuestas, evaluación, uso de Classroom)	2 – 3	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	2	Calentamiento & Vuelta a la calma	3 - 5	Sept. – Oct.
		Test & CFB		
	3	Camino de Santiago (Reto).	8 – 10	Oct. – Dic.
	4	Deportes de raqueta: Pickleball, tenis de mesa, bádminton.	4 - 6	Nov. – Dic.
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Sept - dic	
<b>2ª EVALUACIÓN (19 – 23)</b>	5	Condición Física (Resistencia)	2 – 3	Enero
	7	Tradicionales cántabros: Bolos y palas	2 - 3	Ene. – Feb.
	8	Camino de Santiago (Reto)	8 - 10	Ene. - Mar.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 - 3	Ene. – Mar
<b>3ª EVALUACIÓN (15 – 18)</b>	9	Condición Física	2 - 3	Abril
	10	Camino de Santiago (Reto)	8 - 10	Abr. – Jun.
	11	Orientación	4 - 6	May. – Jun.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas, periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Abril – jun.

**1º BACH**

EV.	Nº	TÍTULO	SESIONES	TEMPORALIZACIÓN
<b>1ª EVALUACIÓN (24 – 27)</b>	1	Presentación (normas, propuestas, evaluación)	2 – 3	Septiembre
		Retos cooperativos (desinhibición y cohesión grupal)		
	2	Calentamiento & Vuelta a la calma	5 - 7	Sept. – Oct.
		Test & CFB		
	3	Floorball	6 - 8	Oct. – Nov.
	4	Condición Física	6 - 8	Nov. – Dic.
*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Sept - dic	
<b>2ª EVALUACIÓN (19 – 23)</b>	5	Pickleball	5 - 7	Enero
	6	Bádminton	5 - 7	Febrero
	7	Acrosport	7 - 9	Feb. – Mar.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 - 3	Ene. – Mar
<b>3ª EVALUACIÓN (15 – 18)</b>	9	Voleibol	6 - 8	Abril
	10	Orientación	3 – 5	Abr. – May.
	11	Palas Cántabras	2 - 3	Mayo
	12	Ultimate	3 - 5	May. – Jun.
	*	AJUSTE: juegos alternativos, actividades de refuerzo, píldoras teóricas (1º auxilios / alimentación), periodos sin instalación, etc.	1 – 3	Abril – jun.

### 4.3 PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Este apartado se desarrolla al amparo de la Orden EDU/14/2022 (regula la evaluación, promoción y titulación en ESO y BACH) y del Decreto 73/2022, que dedica su Sección 5ª (artículos 12 a 15 para la ESO y artículos 35 a 38 para el BACH) a esta temática. Todo ello teniendo siempre presente la Orden EDU 70/2010 que garantiza el derecho del alumnado a una evaluación objetiva.

A este respecto, la evaluación tendrá un carácter continuo, formativo, integrador y diferenciado y tendrá, como referentes últimos, la consecución de los objetivos de la etapa y el desarrollo de las competencias clave previstas en el perfil de salida, algo que evaluaremos a través de los criterios de evaluación de cada curso.



**1º ESO**

**CURSO: 1º ESO**

C. ESPECÍFICA	56 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN		U.D. 1: JUEGOS COOP	U.D. 2: WARM UP + TEST	U.D. 3: DATCHBALL	U.D. 4: C.F. + COMBAS	U.D. 5: PALADOS Y PICKLEBALL	U.D. 6: TCHOUKBALL Y PINRYOTE	U.D. 7: ACROSPORT	U.D. 8: MALABARES	U.D. 9: ALUCHE Y JUDO SUELO	U.D. 10: ORIENTACIÓN Y PASADIZOS	U.D. 11: BAILE Y EXPRESIÓN	U.D. 12: PALAS CANTABRAS	U.D. 13: PRIMEROS AUXILIOS	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
	1.1	5,3%															
CESPEF 1 26,6%	1.1	5,3%		X		X				X						Práctica diaria	- Rúbrica - Escala de valoración
	1.2	5,3%		X		X			X							Calentamiento diario / Fichas de retos	
	1.3	5,3%		X		X			X							Calentamiento diario / Fichas de retos	
	1.4	1,8%												X		Tarea	
	1.5	1,8%												X		Tarea	
	1.6	7,1%		X		X	X	X								Tareas Classroom	
CESPEF 2 26,7%	2.1	5,3%				X			X	X						Fichas de retos (autoevaluación y coevaluación)	- Lista Cotejo
	2.2	9%			X	X	X	X			X					Juego real y/o modificado / retos	- Registro diario
	2.3	12,4%			X		X	X	X	X			X	X		Práctica diaria / retos	- Fichas de retos
CESPEF 3 27%	3.1	9%		X	X		X	X						X		Práctica diaria	- Cuestionarios - Diana de evaluación
	3.2	9%			X			X	X		X	X				Práctica diaria / recorridos orientación	
	3.3	9%			X		X	X	X		X					Práctica diaria	
CESPEF 4 12,5%	4.1	5,3%									X		X	X		Práctica diaria	
	4.2	3,6%							X		X					Práctica diaria	
	4.3	3,6%							X				X			Coreografías	
CESPEF 5 7,2%	5.1	3,6%										X		X		Práctica diaria	
	5.2	3,6%										X		X		Práctica diaria	
<b>CALIFICACIÓN POR UD</b>			0 %	9%	9%	10,7%	9%	10,7%	14,2%	5,3%	9%	5,3%	5,3%	9%	3,5%		

**2º ESO**

2º ESO														
C. ESPECÍFICA	43 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN		U.D. 1: Calentamiento y Condición	U.D. 2: Beisbol y Colpbol	U.D. 3: Baloncesto	U.D. 4: Bádminton	U.D. 5: Condición física y comba	U.D. 6: Tenis de mesa	U.D. 7: Pickleball	U.D. 8. Acrosport	U.D. 9: Bicicleta y 1ªauxilios	U.D. 10: Orientación	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
CESPEF 1 16,3%	1.1	2,33 %	X										Tarea Classroom	1. Rúbrica 2. Escala de valoración 3. Lista Cotejo 4. Registro diario 5. Fichas de retos 6. Cuestionarios 7. Diana de evaluación
	1.2	4,65 %	X				X						Prueba resistencia / Retos	
	1.3	2,33 %	X										Calentamiento diario	
	1.4	2,33 %									X		Tarea grupal	
	1.5	2,33 %					X						Tarea Classroom	
	1.6	2,33 %									X		Tareas Classroom	
CESPEF 2 39,5%	2.1	9,30 %			X		X		X	X			Fichas de retos y roles grupales (autoevaluación y coevaluación)	
	2.2	11,63 %		X	X	X		X	X				Campeonato deportivo/juego real	
	2.3	18,60 %	X	X	X	X	X	X	X	X			Campeonato deportivo	
CESPEF 3 25,6%	3.1	9,30 %		X	X			X				X	Práctica diaria	
	3.2	6,97 %					X			X	X		Práctica diaria. Recorridos orientación y retos comba y Acrosport	
	3.3	9,30 %	X	X		X			X				Práctica diaria	
CESPEF 4 9,3 %	4.1	2,33 %								X			Práctica juegos tradicionales	
	4.2	4,65 %				X						X	Práctica diaria / Tarea Classroom	
	4.3	2,33 %								X			Coreografías	
CESPEF 5 9,5%	5.1	4,65 %									X	X	Práctica diaria / Retos	
	5.2	4,65 %									X	X	Prueba práctica	
<b>CALIFICACIÓN POR U.D.</b>			11,6 %	9,3 %	9,3 %	9,3 %	11,6 %	7 %	9,3 %	11,6 %	11,6 %	9,3 %		

**3º ESO**

**3ºESO**

3ºESO													ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
42 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN	U.D. 1: Calentamiento y Condición física	U.D. 2: Beisbol	U.D. 3: Baloncesto	U.D.4: Bádminton	U.D.5: Condición física y comba	U.D.6: Tenis de mesa	U.D. 7: Pickleball	U.D. 8. Acrosport	UD 9. Juegos y deportes tradicionales	U.D. 9: Voleibol	U.D. 10: Orientación Y 1º auxilios			
1.1	2,4 %	X											Tarea Classroom	
1.2	2,4 %	X											Prueba resistencia / Retos	
1.3	2,4 %	X											Calentamiento diario	
1.4	2,4 %										X		Prueba grupal e individual	
1.5	2,4 %				X								Tarea Classroom	1. - Rúbrica
1.6	2,4 %										X		Tareas Classroom	
2.1	9,5 %		X		X		X	X					Fichas de retos y roles grupales (autoevaluación y coevaluación)	9. Escala de valoración
2.2	14,3 %		X	X	X	X	X			X			Campeonato deportivo/juego real	10. - Lista Cotejo
2.3	19 %	X	X	X	X	X	X	X		X			Campeonato deportivo	11. - Registro diario
3.1	7,1 %		X			X				X			Práctica diaria	12. - Fichas de retos
3.2	11,9 %		X			X		X	X		X		Práctica diaria. Recorridos orientación y retos comba y acrosport	13. - Cuestionarios
3.3	9,5 %	X			X		X			X			Práctica diaria	14. Diana de evaluación
4.1	2,4 %								X				Práctica juegos tradicionales	
4.2	4,8 %				X	X							Práctica diaria / Tarea Classroom	
4.3	2,4 %							X					Coreografías	
5.1	2,4 %										X		Práctica diaria / Retos	
5.2	2,4%										X		Tarea grupal Orientación	
<b>CALIFICACIÓN POR UD</b>		11,9 %	7,1 %	9,5 %	9,5 %	9,5 %	7,1 %	9,5 %	9,5 %	4,8 %	9,5 %	11,9 %		

**4º ESO**

**CURSO: 4º ESO**

56 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN		U.D. 1: JUEGOS COOP	U.D. 2: Calentamiento y CF	U.D. 3: Baloncesto	U.D. 4: Deportes de raqueta: Pickleball, tenis de mesa.	U.D. 5: Condición Física	U.D. 6: Alternativos Floorball/Colpobol	U.D. 7: ACROSPORT	U.D. 8: Ultimate	U.D. 9: Voleibol	U.D. 10: ORIENTACIÓN	U.D. 11: RITMO Y EXPRESIÓN:	U.D. 12: PALIAS CÁNTABRAS	U.D. 13: PRIMEROS AUXILIOS	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1.1	3,3%		X			X									Práctica diaria	
1.2	5%		X			X		X							Calentamiento diario / Fichas de retos	
1.3	6,6%		X			X				X					Calentamiento diario / Fichas de retos	
1.4	3,3%							X					X		Tarea	- Rúbrica
1.5	5%		X			X							X		Tarea	- Escala de valoración
1.6	5%		X			X					X				Tareas Classroom	- Escala de valoración
2.1	5%		X			X		X							Fichas de retos (autoevaluación y coevaluación)	- Lista Cotejo - Registro diario
2.2	8,3%			X	X		X	X	X	X					Juego real y/o modificado / retos	- Fichas de retos
2.3	13,3%			X	X		X	X	X	X		X	X		Práctica diaria / retos	
3.1	11,6%		X	X	X		X		X	X		X			Práctica diaria	- Cuestionarios
3.2	10%			X			X	X	X	X	X				Práctica diaria / recorridos orientación	- Diana de evaluación
3.3	10%			X	X		X	X	X	X					Práctica diaria	
4.1	1,6%												X		Práctica diaria	
4.2	1,6%							X							Práctica diaria	
4.3	3,3%							X				X			Coreografías	
5.1	3,3%										X		X		Práctica diaria	
5.2	3,3%										X		X		Práctica diaria	
<b>CALIFICACIÓN U.D.</b>			11,6%	8,3%	6,6%	10%	8,3%	15%	8,3%	10%	6,6%	5%	6,6%	3,3%		

**1º BACHILLERATO**

CURSO: 1º bach																
C. ESPECÍFICA	48 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN		U.D. 1: JUEGOS COOP	U.D. 2: WARM UP + TEST	U.D. 3: FLOORBALL	U.D. 4: ALIMENTACIÓN Y 1º AUXILIOS	U.D. 5: PICKLEBALL	U.D. 6: BADMINTON	U.D. 7: CONDICIÓN FÍSICA	U.D. 8: ACROSPORT	U.D. 9: VOLEIBOL	U.D. 10: ORIENTACIÓN	U.D. 11: PALA CANTABRA	U.D. 12: ULTIMATE	ACTIVIDAD	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
CESPEF 1 23,1%	1.1	4,2%		X					X						VALORACIÓN TEST / PROGRAMA ENTRENO	- Rúbrica - Escala de valoración - Lista Cotejo - Registro diario
	1.2	6,3%		X					X	X					ELABORACIÓN CALENTAMIENTO Y DIRIGIR OTRO	
	1.3	6,3%		X		X			X						ELABORACIÓN CALENTAMIENTO Y DIRIGIR OTRO / PROGRAMA DE ENTRENO /COREOGRAFÍA	
	1.4	2,1%				X									TAREAS CLASSROOM	
	1.5	4,2%				X			X						PROGRAMA DE ENTRENO	
CESPEF 2 26,7%	2.1	4,2%								X		X			COEVALUACIÓN GRUPAL	- Fichas de retos
	2.2	12%			X		X	X		X	X		X		PRÁCTICA JUEGO REAL	
	2.3	10,5%			X		X	X		X	X		X		PRÁCTICA JUEGO REAL	
CESPEF 3 31,5%	3.1	10,5%			X		X	X		X	X			X	PRÁCTICA JUEGO REAL	- Cuestionarios
	3.2	8,4%			X					X	X	X			PRÁCTICA JUEGO REAL	- Diana de evaluación
	3.3	12,6%			X		X	X		X	X			X	PRÁCTICA JUEGO REAL	
CESPEF 4 10,3%	4.1	4,2%								X			X		COREOGRAFÍA Y PRACTICA REAL	
	4.2	4,2%				X				X					COREOGRAFÍA Y TAREA CLASSROOM	
	4.3	2,1%											X		FICHA DE RETOS	
CESPEF 5 8,2%	5.1	4,2%										X	X		PRÁCTICA REAL Y FICHA DE RETOS	
	5.2	4,2%										X	X		PRÁCTICA REAL Y FICHA DE RETOS	
<b>CALIFICACIÓN POR UD</b>			0%	6,3%	10,5%	8,4%	8,4%	8,4%	8,4%	14%	10,5%	8,4%	8,4%	8,4%		

## FPB

	<b>1ª Evaluación</b>	<b>2ª Evaluación</b>	<b>3ª Evaluación</b>
<b>CESPEF 1</b> <b>20%</b>	<i>Calentamiento</i>	<i>Calentamiento</i>	<i>Calentamiento</i>
<b>CESPEF 2</b> <b>20%</b>	<i>Condición física</i>	<i>Condición física</i>	<i>Condición física</i>
<b>CESPEF 3</b> <b>20%</b>	<i>Retos deportivos</i>	<i>Retos deportivos</i>	<i>Retos deportivos</i>
<b>CESPEF 4</b> <b>20%</b>	<i>Deporte y cultura</i>	<i>Deporte y cultura</i>	<i>Deporte y cultura</i>
<b>CESPEF 5</b> <b>20%</b>	<i>AF y medio natural</i>	<i>AF y medio natural</i>	<i>AF y medio natural</i>

Cada competencia específica a través de los diferentes registros tendrá un valor del 20% en cada evaluación. Después se realizará la media aritmética de las 3 evaluaciones obteniendo la nota final del curso.

**Es importante detallar en este apartado que el departamento cuenta con un programa denominado “Carné Deportivo” para todos los cursos y a través del cuál, el alumno podría llegar a conseguir incluso 1 punto extra demostrando actitudes relacionadas con la salud y la actividad física en su tiempo de ocio (Información en anexos)**

## 5. ANEXOS

### 5.1 PROGRAMACIÓN FPB

#### ELEMENTOS BÁSICOS DE LA PROGRAMACIÓN

##### OBJETIVOS

- Adquirir y mantener conductas saludables (estilo de vida activo).

- Desarrollar la autoestima y de las habilidades sociales como medio para mejorar nuestro estado de salud psico-social.
- Reconocer y analizar los principales problemas que aparecen en el organismo por el consumo de sustancias nocivas (alcohol, el tabaco y otras drogas).
- Practicar actividades físicas de ocio y tiempo libre, convencionales y alternativas, que cumplan con los requisitos de actividad física saludable. Incluyendo el medio natural.

### **COMPETENCIAS ESPECIFICAS**

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.
  
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.
  
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.

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.

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.

## **5.2 NORMAS DE CLASE**

### **NORMAS GENERALES BÁSICAS**

- ✓ DEJAR MOCHILA Y ENSERES EN EL LUGAR INDICADO POR PROFESORADO EF.
- ✓ Salvo excepción, no se puede hacer EF con abrigo, guantes, gafas de sol, gorras, mp3...
- ✓ El alumnado con pelo largo, se lo atará (coleta, cinta...) de manera que no le moleste.
- ✓ Hay que pedir permiso al profesor/a para salir o acudir al aseo (sólo urgencias).
- ✓ El material que se utilice será entregado por el profesorado de EF.
- ✓ Al acabar la clase, antes de salir, habrá que colaborar y facilitar la recogida del material.
- ✓ NO ESTÁ PERMITIDO EL USO NI LA MANIPULACIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL.

### **ROPA & CALZADO**

- ✓ Es obligatorio acudir siempre a clase con chándal (ropa deportiva) y zapatillas de deporte atadas.



- ✓ No se llevarán relojes, pulseras u otros complementos que puedan causar daño o lesión.

### **NORMAS DE HIGIENE**

- ✓ Es recomendable traer siempre una camiseta de recambio.
- ✓ No se puede comer chicle ni cualquier otra cosa durante las clases.

### **LESIONADOS/AS**

- ✓ Deben asistir a clase, en la medida de lo posible, con ropa y calzado deportivo.
- ✓ Es necesario que siempre acudan con justificante (médico a ser posible).

### **FALTAS DE ASISTENCIA**

- ✓ Es recomendable enseñar los justificantes al profesor antes de entregar al tutor/a.

### **INSTALACIONES & MATERIAL**

- ✓ El uso de los pabellones, patio y material deportivo se realizará siempre con el permiso expreso del profesor de EF tanto en las clases como en los recreos (cumplir normas).
- ✓ Está prohibido comer en los pabellones, tanto en recreos como durante la clase de EF.

## **5.3 INFORMACIÓN A FAMILIAS SOBRE SESIONES EF EN ESPACIOS**

### **EXTERNOS AL CENTRO**



DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA  
IES SANTA CRUZ



### **UTILIZACIÓN DE DIFERENTES ESPACIOS EN EDUCACIÓN FÍSICA**

Durante el presente curso 2024/2025, en la materia de Educación Física el espacio de referencia para la práctica será el pabellón. Sin embargo, a lo largo del año habrá sesiones ordinarias que se desarrollarán en otros espacios como las inmediaciones del centro, la antigua pista polideportiva asfaltada, la Vía Verde del Pas, etc.

Padre/madre/ tutor.....del alumno/a.....  
Perteneiente al curso y grupo.....quedo informado de los espacios que se utilizarán en la materia.

Firma:

## 5.4 PLAN DE RECREOS ACTIVOS

**IES Santa Cruz**  
CASTAÑEDA

**IES SANTA CRUZ**  
CASTAÑEDA

**LIGA ANUAL DE RECREOS DEPORTIVOS**

**PARTICIPA Y GANA PUNTOS PARA TU CLASE**

**HAY OPCIONES PARA TOD@S!!!**

**IES Santa Cruz**  
CASTAÑEDA

### INSTRUCCIONES

La competición es anual. Se podrán ganar puntos por diferentes razones y en todas las actividades y torneos que se van a realizar durante el recreo en este curso.

La participación para cada actividad o torneo será **VOLUNTARIA**, pudiendo elegir jugar solo a lo que te guste. Eso sí, tu participación generará puntos para tu equipo en la competición anual.

Los equipos en la competición anual serán vuestros grupos de clase. Para grupos pequeños que participen, podremos juntar varios y que así puedan acumular puntos en igualdad de oportunidades.

Ganar u obtener una buena clasificación en un torneo, no es la única manera de conseguir puntos para tu equipo-clase. La participación, la puntualidad, la función de árbitros o la ayuda en la gestión de algún torneo pueden sumar mucho!

Los profes también podrán jugar, pero esta vez no serán un equipo, sino que deberán ser fichados para jugar junto a vosotros. Conseguir el fichaje de un profe para cualquier torneo, os dará puntos en la clasificación, además de contar con experiencia y talento deportivo extra...

**YA TE HEMOS CONVENCIDO!!**

**IES Santa Cruz**  
CASTAÑEDA

### SISTEMA DE PUNTUACIÓN

- Según los resultados en un torneo concreto, se podrá conseguir las siguientes puntuaciones: clase o pareja campeona (10 puntos), finalistas (7 puntos), semifinalistas (5 puntos) y participación (2 puntos). Los puntos de participación pueden multiplicarse por el número de equipos o parejas que presente vuestra clase.
- Otros aspectos que generan puntos en cada torneo son: la asistencia regular y la puntualidad. Los equipos que cumplan ambos aspectos de forma ejemplar, ganarán 3 puntos extra. (Estos puntos serán otorgados por los organizadores)
- La deportividad es algo que valoramos de forma muy positiva, por eso se podrán otorgar 3 puntos extra en cada torneo a aquellos equipos o parejas que tengan una actitud positiva: respeto, colaboración, juego limpio, etc. (Estos puntos serán otorgados por los organizadores)
- Queremos incluir a los profes en los recreos activos, y esta será una función vuestra que también será premiada. Cada "fichaje" conseguido en un torneo sumará 2 puntos para la clasificación general. Habrá un máximo de 2 profesores por clase y torneo.
- La función de árbitro es muy importante, con alto compromiso y responsabilidad. Cada recreo que se arbitra otorgará 1 punto al equipo-clase de la persona que ejerza esa función.
- Por último, habrá otras funciones que también pueden generar puntos para vuestro equipo-clase:
  - Organización y gestión de un torneo.
 Cada uno de estos aspectos os dará 2 puntos por torneo para vuestra clase

**IES Santa Cruz**  
CASTAÑEDA

### NORMATIVA Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

A lo largo del curso se jugarán diferentes deportes tratando de dar cabida a diferentes gustos y opciones: baloncesto, voleibol, bádminton, pickleball, etc

Los torneos tendrán lugar en el pabellón (media cancha) y en la zona asfaltada exterior. En principio el pabellón será para alumnos desde 3º ESO en adelante y la pista exterior para 1º y 2º ESO. En algún torneo 1º y 2º ESO utilizarán el pabellón pero se informará previamente de los días y los alumnos que pueden salir.

Los alumnos/as de 1º y 2º ESO que salgan a participar en los recreos activos, deben estar antes de las 11:15 en la puerta de acceso a la pista para salir con el profesor responsable. Si llega más tarde no podrá participar en ese recreo

Durante los torneos, solo podrán acceder a los espacios de juego las personas que ese día participan en el campeonato. Antes del comienzo del torneo se facilitará la relación de participantes.

Dentro del pabellón no se puede comer y se deben respetar las normas de convivencia que se utilizan en las clases de Educación Física. Si alguien las incumple o genera situaciones conflictivas, será expulsado del torneo y se hablará con el centro para posibles sanciones disciplinarias si la gravedad así lo precisa.

Para participar en los torneos se hará formando equipo o pareja con compañeros de la clase de referencia de cada alumno. Si alguien quiere jugar y no consigue hacerlo bajo esta premisa, hablará con los profesores de Educación Física y buscarán una solución para que pueda participar.

## 5.5 CARNÉ DEPORTIVO



# CARNET DEPORTIVO

## ¿QUIÉRES MEJORAR TU NOTA EN EDUCACIÓN FÍSICA?

Este año, nos hemos propuesto fomentar un estilo de vida activo y que hagáis actividad física en vuestro tiempo libre para garantizar una mejor salud física y mental. Por ello, os presentamos este carnet deportivo y todas las posibilidades para conseguir puntuación extra en la materia.



**HASTA 1 PUNTO EXTRA!!!**

### Haz deporte en tu tiempo libre

- ♥ Entrena de forma regular durante la semana (deporte, gim, baile, etc)
- ♥ Participar en carreras populares
- ♥ Consigue los retos de la materia a través de IG
- ♥ Participa en los recreos activos y en las salidas extraescolares de EF



### Pero, ¿Cómo se demuestra?

COMPLETANDO UN CUESTIONARIO DE CLASSROOM QUE SE OS ENVIARÁ AL FINALIZAR CADA TRIMESTRE!!

- Para certificar vuestro entreno semanal podréis pedir un informe a vuestro club o a través de **STRAYA**
- Cuantas más torneos de los recreos juegues y a más extraescolares de la materia asistas, mejor será tu nota
- No os perdais nuestro instagram, allí os retaremos durante algunos momentos del curso para que disfruteis de mejorar vuestra salud con actividad física



Y si te quedan dudas, no te olvides de preguntar a tu profe de Educación Física, te dará la respuesta!!!

## 5.6 TABLAS DE COHERENCIA CURRICULAR POR CURSO

EDUCACIÓN FÍSICA → 1º ESO		SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022 1ºESO + 2ºESO
<p><b>Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)</b></p> <p>( 1 ) Reconocer un EVAS, practicando AFD en las rutinas diarias (práctica AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoconcepto, imagen percibida, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1os auxilios, enfermedades hipodermáticas, etc.) CESPEF1 → CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4</p> <p>( 2 ) Utilizar las CFB y CM, así como las HM, reconociendo procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, vóley, pickleball, softball, judo, alucha, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.). CESPEF2 → CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3</p> <p>( 3 ) Respetar a participantes y reglas sobre los resultados, reconociendo comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia (perseverancia, actitud positiva, resolución dialogada de conflictos, etc.). CESPEF3 → CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>( 4 ) Practicar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento (juegos tradicionales y populares -bolos, aluche, pala cántabra, remo, danzas y folclore tradicional -cuevanuco, danza pailloña, jota montañesa-, juegos multiculturales, teatro). CESPEF4 → CC2, CC3, CCCE1, CCCE2, CCCE3 y CCCE4</p> <p>( 5 ) Identificar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable conociendo medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuycería, ACEX, etc.). CESPEF5 → STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>	<p><b>Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)</b></p> <p>1.1.- Practicar secuencias sencillas de AFS y el EVA, a partir de una valoración del nivel inicial. 1.2.- Reconocer y practicar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.3.- Reconocer y practicar medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF. 1.4.- Conocer y practicar los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando 1º auxilios. 1.5.- Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia. 1.6.- Utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales en el ámbito de la AFD.</p> <p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, iniciándose en estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2.- Participar en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas. 2.3.- Mostrar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa.</p> <p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, reconociendo las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2.- Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal. 3.3.- Hacer uso 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.</p> <p>4.1.- Participar en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras. 4.2.- Diferenciar las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos. 4.3.- Utilizar el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p> <p>5.1.- Participar en AFD en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible. 5.2.- Practicar AFDMN urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>4. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Masaje/movilidad del core y postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Tratar el dolor muscular de origen retardado.</li> <li>- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</li> <li>- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la AFD.</li> </ul> <p><b>5. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</li> <li>- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</li> <li>- La Higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</li> <li>- Planificación y autorregulación de proyectos: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</li> <li>- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).</li> </ul> <p><b>6. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: utilización del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con móvil.</li> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.</li> <li>- HME asociadas a la técnica en AFD: iniciación deportiva desde un punto de vista multidisciplinar.</li> <li>- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</li> <li>- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</li> </ul> <p><b>7. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión emocional: el estrés en SM. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos FD.</li> <li>- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</li> <li>- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenofobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Aserfidado y autocuidado.</li> </ul> <p><b>8. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</li> <li>- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.</li> <li>- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).</li> <li>- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</li> </ul> <p><b>9. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: respeto a las normas vales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</li> <li>- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).</li> <li>- Análisis del riesgo en las prácticas FD en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.</li> <li>- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</li> <li>- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de AFMN.</li> <li>- Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</li> </ul>
EDUCACIÓN FÍSICA → 2º ESO		
<p><b>Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)</b></p> <p>( 1 ) Reconocer e iniciarse en un EVAS incorporando intencionalmente AFD en las rutinas diarias para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida (práctica AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoconcepto, imagen percibida, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1os auxilios, enfermedades hipodermáticas, etc.). CESPEF1 → CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4</p> <p>( 2 ) Utilizar las CFB y CM, así como las HM, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AFD (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos físicos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, frontenis, softball, boccia, judo, aluche, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.). CESPEF2 → CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3</p> <p>( 3 ) Compartir espacios de práctica físico-deportiva, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, reconociendo y llamando la atención ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia (perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, resolución dialogada de conflictos, etc.). CESPEF3 → CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</p> <p>( 4 ) Practicar y analizar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y reconociendo las consecuencias del deporte como fenómeno social (bolos, aluche, pala cántabra, remo, danzas y folclore tradicional, teatro, sombras, dibujos, etc.). CESPEF4 → CC2, CC3, CCCE1, CCCE2, CCCE3 y CCCE4</p> <p>( 5 ) Identificar y analizar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuycería, ACEX, etc.). CESPEF5 → STEM5, CC4, CE1 y CE3</p>	<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022</b></p> <p>1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 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 AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando 1º 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 APPs reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AFD.</p> <p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 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 (a lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. 2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p> <p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 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 cualquier violencia.</p> <p>4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia hoy día. 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.- Utilizar con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activa/ en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con/sin base musical.</p> <p>5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. 5.2.- Practicar AFDMN urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	



EDUCACIÓN FÍSICA → 3º ESO		SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022
<p><b>Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)</b></p> <p>( 1 ) Adoptar un EVAS, seleccionando AFD para las rutinas diarias, a partir del conocimiento de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su TL y así mejorar su CV (AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, educación postural, cuidado del cuerpo, autoconcepto, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1ª auxilios). <i>CESPEF1 → CCL3, STEM2, STEM5, CM4, CPSAA2 y CPSAA4</i></p> <p>( 2 ) Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las CFB y CM, así como las HM, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas (monjes de combas, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gálico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, softball, judo, aluche, skate, orientación, atletismo, etc.). <i>CESPEF2 → CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3</i></p> <p>( 3 ) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, analizando comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones (perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, resolución dialogada de conflictos, etc.). <i>CESPEF3 → CCL6, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</i></p> <p>( 4 ) Practicar y analizar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando crítica/sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (bolos, aluche, pala cántabra, remo, folclore, debates, teatro). <i>CESPEF4 → CC2, CC3, COEC1, COEC2, COEC3 y COEC4</i></p> <p>( 5 ) Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable reconociendo medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cubyería, ACEX, etc.). <i>CESPEF5 → STEM5, CC4, CE1 y CE3</i></p>	<p><b>Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)</b></p> <p>1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo.</p> <p>1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF.</p> <p>1.3.- Adoptar responsable// medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF.</p> <p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.</p> <p>1.5.- Rechazar los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.</p> <p>1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD.</p> <p>-----</p> <p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.</p> <p>2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados.</p> <p>2.3.- Evolucionar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>-----</p> <p>3.1.- Practicar y participar 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.</p> <p>3.2.- 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.</p> <p>3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p> <p>-----</p> <p>4.1.- Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes.</p> <p>4.2.- Concienciarse y comprometerse con 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.</p> <p>4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación.</p> <p>-----</p> <p>5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir.</p> <p>5.2.- Diseñar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	<p><b>3ºESO + 4ºESO</b></p> <p><b>A. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salud física:</b> control de resultados y variables fisiológicas básicas del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y la AF.</li> <li>- <b>Salud social:</b> Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.</li> <li>- <b>Salud mental:</b> 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 otras). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</li> </ul> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</li> <li>- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</li> <li>- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la AF.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- 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).</li> </ul> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: adaptaciones motrices para resolver tareas de cierta complejidad en SM. 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 encuentra el móvil y resultado en SM de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en SM de colaboración-oposición de persecución y de interacción con móvil.</li> <li>- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes en algunas de las trabajadas anteriormente.</li> <li>- Creatividad motriz: creación y ejecución de retos y situaciones-problemas con resolución posible a través de los recursos disponibles.</li> <li>- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vital.</li> </ul> <p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</li> <li>- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</li> <li>- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</li> <li>- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).</li> </ul> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- 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.</li> <li>- Deporte y género: hª del deporte desde perspectiva de género. Igualdad en acceso a deporte (diferencias según género, país, cultura...). Estereotipos de CM percibida según género, edad, etc. Ejemplos de referentes que muestran la diversidad en el deporte.</li> <li>- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</li> <li>- Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</li> </ul> <p><b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</li> <li>- 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.</li> <li>- 4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad.</li> <li>- 5.1.- Participar en AFDMN y acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora.</li> <li>- 5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</li> </ul>
EDUCACIÓN FÍSICA → 4º ESO		
<p><b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Decreto 73/2022</b></p> <p>( 1 ) Adoptar un EVAS, seleccionando e incorporando intencional// AFD en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar su CV (práctica AFD variadas, alimentación saludable, movilidad activa, postura, cuidado del cuerpo, autoconcepto, comportamientos antisociales y discriminatorios, 1ª auxilios, enfermedades hipocinéticas, etc.). <i>CESPEF1 → CCL3, STEM2, STEM5, CM4, CPSAA2 y CPSAA4</i></p> <p>( 2 ) Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las CFB y CM, así como las HM, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver SM vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (combos, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gálico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, frontenis, softball, bocchia, judo, aluche, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.). <i>CESPEF2 → CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3</i></p> <p>( 3 ) Compartir espacios de práctica FD con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa (esfuerzo, perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, tolerancia al fracaso, resolución dialogada de conflictos, etc.). <i>CESPEF3 → CCL6, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3</i></p> <p>( 4 ) Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando crítica/sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales (juegos tradicionales y populares, danzas y folclore tradicional, juegos multiculturales, teatro). <i>CESPEF4 → CC2, CC3, COEC1, COEC2, COEC3 y COEC4</i></p> <p>( 5 ) Adoptar un EV sostenible y ecosocial// responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica FD según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativa// acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFD, para contribuir activa// a la conservación del MN y urbano (crossfit, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, BTT, esquí, salvamento, orientación, ACEX, etc.). <i>CESPEF5 → STEM5, CC4, CE1 y CE3</i></p>	<p><b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022</b></p> <p>1.1.- Planificar y autorregular la práctica de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS.</p> <p>1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.</p> <p>1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.</p> <p>1.6.- Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando apps del ámbito de la AFD.</p> <p>-----</p> <p>2.1.- Desarrollar proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.</p> <p>2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3.- Evolucionar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p> <p>-----</p> <p>3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.</p> <p>3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado.</p> <p>3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, activo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias...</p> <p>-----</p> <p>4.1.- Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.</p> <p>4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.</p> <p>4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad.</p> <p>-----</p> <p>5.1.- Participar en AFDMN y acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora.</p> <p>5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</p>	

## EDUCACIÓN FÍSICA → 1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Decreto 73/2022	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022	SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022
<p>( 1 ) Interiorizar el desarrollo de un EVA y saludable, planificando responsable y conscientemente su AF a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la AF (alimentación saludable, malos hábitos, medio natural, postura, autoconcepto y autoestima, 1os auxilios, uso TIC, planificación entrenamiento, análisis crítico, etc.).</p> <p><b>CESPEF1</b> → STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p> <p>-----</p> <p>( 2 ) Adaptar autónomamente las CFB y CM así como las HME de las modalidades practicadas a diferentes situaciones y niveles de dificultad, aplicando procesos de PDE adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con destrezas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (toma de decisiones, técnica-táctica, entrenador, proyectos, montajes, combas, malabares, acrobacias, juegos coop, dramatizaciones, deportes, juegos deportivos, pickleball, skate, ultimate, gaélico, softball, boccia, judo, orientación, atletismo, etc.).</p> <p><b>CESPEF2</b> → CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3</p> <p>-----</p> <p>( 3 ) Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de AFD con independencia de las diferencias, priorizando el respeto a participantes y a reglas, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos emocionales que cursen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios (gestión emociones, tolerancia a frustración, habilidades sociales, asertividad, roles en práctica deportiva, etc.).</p> <p><b>CESPEF3</b> → CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p> <p>-----</p> <p>( 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 su potencial entre los miembros de la comunidad (medio natural y urbano, responsabilidad ecológica y social, organización de eventos, catáctica, crossfit, patinaje, skate, parkour, salvamento, senderismo, BTT, orientación, cubyería, escalada, esquí, etc.).</p> <p><b>CESPEF4</b> → STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p> <p>-----</p> <p>( 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 AFD, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del MN y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad (medio natural y urbano, responsabilidad ecológica y social, organización de eventos, catáctica, crossfit, patinaje, skate, parkour, salvamento, senderismo, BTT, orientación, cubyería, escalada, esquí, etc.).</p> <p><b>CESPEF5</b> → STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>	<p>1.1.- Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2.- Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3.- Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4.- Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5.- Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p> <p>-----</p> <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.2.- Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>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.</p> <p>-----</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.3.- Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económico 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.</p> <p>-----</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4.3.- Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.</p> <p>-----</p> <p>5.1.- Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>5.2.- Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</p>	<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salud física:</b> programa personal de AF (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las CFB y CM (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) e alcanzarlos con un programa de AF personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la AF. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la AF. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbopélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</li> <li>- <b>Salud social:</b> prácticas de AF que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de AF con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte. Hábitos sociales y sus efectos en la CFS. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.</li> <li>- <b>Salud mental:</b> técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</li> </ul> <p><b>A. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>- Autogestión de proyectos carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar): establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación de los proyectos motores.</li> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- Actuaciones críticas ante accidentes: Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).</li> <li>- Protocolos ante alertas escolares.</li> </ul> <p><b>E. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.</li> <li>- Capacidades condicionales: Planificación y ejecución para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Principios y sistemas de entrenamiento.</li> <li>- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas empleadas en la etapa anterior que respondan a sus intereses.</li> <li>- Creatividad motriz: creación y ejecución de roles y situaciones-problema motrices más complejas que en ciclos anteriores, con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.</li> </ul> <p><b>B. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del éxito en contextos FD: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</li> <li>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.</li> <li>- Desempeño de roles y funciones del deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> <li>- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenofobas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).</li> <li>- Análisis y autoevaluación de las conductas contrarias a la convivencia durante las SM.</li> </ul> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los JD tradicionales/autóctonos: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.</li> <li>- Práctica de alguna modalidad de JD tradicionales/autóctonos que responda a intereses y contexto.</li> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</li> <li>- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos FD. Presencia en medios.</li> <li>- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</li> </ul> <p><b>E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas.</li> <li>- Análisis del entorno natural y urbano para la práctica de AF: equipamientos, usos y necesidades.</li> <li>- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</li> <li>- Prevención 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.</li> <li>- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de AF. Promoción y uso creativos del entorno. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacio.</li> <li>- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a comunidad en la práctica de AFMN y urbano.</li> <li>- Consolidación de las técnicas propias de las AFDMN.</li> </ul>