RESUMEN PROGRAMACIÓN 4º ESO

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Educación Física para el curso de 4º ESO. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos a los procedimientos e instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso.

C. ESPECÍFICA	33 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN		U.D. 1: Calentamiento y Condición física	U.D. 2: Baloncesto y balonmano	U.D. 3: Malabares	U.D.4: Pickleball	U.D.5: Ultimate	U.D.6: Dramatización primeros auxilios	U.D. 7: Orientación	U.D. 8: Palas	U.D. 9: Bicicleta	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
CESPEF 1 16,3 %	1.1	3,03	X									- Rúbrica - Escala de valoración - Lista Cotejo - Registro diario - Fichas de retos - Cuestionarios - Diana de evaluación
	1.2	3,03	X									
	1.3	3,03	X									
	1.4	3,03						X				
	1.5	3,03									X	
	1.6	3,03							X			
CESPEF 2 39,5 %	2.1	9,09		X	X	X						
	2.2	9,09		X		X	X					
	2.3	15,15		X	X	X	X			X		
CESPEF 3 25,6 %	3.1	9,09		X		X	X					
	3.2	6,06						X		X		
	3.3	9,09		X		X	X					
CESPEF 4 9,3 %	4.1	3,03								X		
	4.2	6,06		X			X					
	4.3	3,03						X				
CESPEF 5 9,5%	5.1	6,06							X		X	
	5.2	6,06							X		X	

EDUCACIÓN FÍSICA → 3º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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, 1ºˢ auxilios).
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 (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, softball, judo, aluche, skate, orientación, atletismo, etc.).
CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3

(3) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, analizando comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones (perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, resolución dialogada de conflictos, etc.).
CESPEF3 -> CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3

(4) Practicar y analizar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando crítica// sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (bolos, aluche, pala cántabra, remo, folclore, debates, teatro).
CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

(5) Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable reconociendo medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuyería, ACEX, etc.).
CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)

1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo.
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.
1.3.- Adoptar responsable// medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF.
1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.
1.5.- Rechazar los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.
1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD.

2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.
2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados.
2.3.- Evidenciar 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.

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.
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.
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.

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.
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.
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.

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.
5.2.- Diseñar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

EDUCACIÓN FÍSICA → 4º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Decreto 73/2022

(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, 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 SM vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (combas, malabares, acrobacias, desafíos 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 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.).
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 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).
CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

(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.).
CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022

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.
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.
1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.
1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando apps del ámbito de la AFD.

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

3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.
3.2.- Cooperar/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.
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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias…

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.
4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.
4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando 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.

5.1.- Participar en AFDMN terrestres o 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.
5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022
3ºESO + 4ºESO

A. 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.

B. Organización y gestión de la actividad física

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y género: hᵃ del deporte desde perspectiva de género. Igualdad en acceso a deporte (diferencias según género, país, cultura…). Estereotipos de CM percibida según género, edad, etc. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- 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 AFMN.
- Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.

RESUMEN PROGRAMACIÓN 2º BACH DEVAS

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Desarrollo de un estilo de vida activo y saludable para el curso de 2º bach. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso y de forma orientativa el peso que tendrá cada una de las unidades didácticas.

CURSO: 2º BACH																			
C. ESPECÍFICA	30 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN		U.D. 0: PRESENTACIÓN Y JUEGOS	U.D. 1: CF, MEJORA TU RESISTENCIA	U.D. 2: CF, MEJORA TU FUERZA	U.D.3: NUTRICIÓN Y HÁBITOS NOCIVOS PARA LA SALUD	U.D 4: PRIMEROS AUXILIOS	U.D. 5 : ORGANIZA TU EVENTO	U.D. 6: DEPORTES DE IMPLEMENTO	U.D. 7: GOUBAK	U.D. 8: DEPORTES ALTERNATIVOS	U.D. 9: COMIENZA EL ESPECTÁCULOSUELO	U.D. 10: AEROBIC / BODY COMBAT	U.D.11: CANTABRIA Y DEPORTE	U.D 12: RELAJACIÓN Y LIBERACIÓN DE ESTRES	U.D. 13: BBICICLETA	U.D.14 : LAS PROFESIONES DE LA SALUD	U.D. 15: ORIENTACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
CESP 1 23%	1.1	14%		X	X														Exámenes teóricos Exposiciones orales Trabajos escritos Tareas Classroom Planes de entrenamientos Plan nutricional Retos Organización de torneos Pruebas de habilidad Organización de sesiones Coreografía grupal Trabajo de investigación Práctica diaria
	1.2	6%				X													
	1.3	3%		X	X	X													
CESP 2 8%	2.1	2%				X													
	2.2	2%													X				
	2.3	4%					X												
CESP 3 3%	3.1	1%															X		
	3.2	2%															X		
CESP 4 6%	4.1	2%						X											
	4.2	4%						X											
CESP 5 22%	5.1	8%							X	X									
	5.2	12%							X	X						X			
	5.3	2%							X										
CESP 6 12%	6.1	3%									X								
	6.2	3%									X								
	6.3	6%							X		X								
CESP 7 16%	7.1	14%										X	X						
	7.2	2%												X					
CESP 8 10%	8.1	6%														X		X	
	8.2	4%														X		X	

DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE → 2º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Orden 30/2024	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Orden 30/2024	SABERES BÁSICOS (SAB) → Orden 30/2024
1. Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental. ---------- 2. Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes. ---------- 3. Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico. ---------- 4. Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos**.** ---------- 5. Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia. ---------- 6. Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social. ---------- 7. Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciado diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social. ---------- 8. Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.	1.1 Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, justificando la idoneidad del mismo y teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos. 1.2 Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social. 1.3 Emplear eficazmente y de manera autónoma y responsable dispositivos, aplicaciones y recursos digitales relacionados con la gestión y análisis nutricional y de la salud y la cuantificación de la actividad física, respetando las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales. ---------- 2.1 Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física, mental y social, discriminando las posibles conductas de riesgo. 2.2 Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades. 2.3 Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable. ---------- 3.1 Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan. 3.2 Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas. ---------- 4.1 Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artístico- expresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno. 4.2 Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud. ---------- 5.1 Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas. 5.2 Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo. 5.3 Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos. ---------- 6.1 Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio- económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas. 6.2 Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones. 6.3 Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones. ---------- 7.1 Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. 7.2 Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación. ---------- 8.1 Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles. 8.2 Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.	***A. Vida activa y saludable*** **A.1 Salud física:** A.1.1. Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación. A.1.2. Implementación de baterías, pruebas, técnicas y herramientas de medida de las capacidades condicionales y coordinativas. A.1.3. Identificación de objetivos motrices y de salud a alcanzar con la aplicación de un programa personal de actividad física para la mejora de la salud. A.1.4. Diseño y planificación de un programa personal de actividad física y salud atendiendo a parámetros de frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad (FITT) y objetivo. Desarrollo práctico y evidencias de actividad física. A.1.5 Autoevaluación del estado nutricional como aspecto previo al diseño del plan. A1.6. Nutrientes: funciones, tipos (macronutrientes y micronutrientes), características generales, funciones básicas y consideraciones en la actividad física. A.1.7. Dieta equilibrada: proporciones, pautas, ejemplificaciones y desarrollo de estrategias nutricionales (alimentos, platos, pirámides nutricionales, etc.). Relación con la actividad física. A.1.8. Metabolismo basal, NEAT (siglas en inglés correspondientes a la termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio), gasto asociado a la actividad física y relación ingesta-gasto calórico. A.1.9. Diseño de un plan nutricional equilibrado según los objetivos y características personales, en coherencia con el programa de actividad física planteado. A.1.10. Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas. A.1.11. Uso de diversos recursos tecnológicos y digitales para generar un programa de actividad física y alimentación. Herramientas y aplicaciones informáticas relacionadas con la evaluación, el registro, la gestión y la cuantificación de la actividad física y la alimentación. **A.2 Salud social:** A.2.1 Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria. A.2.2 Hábitos sociales negativos que afectan a la condición física, la salud y los objetivos de un programa de actividad física y alimentación equilibrada. Cuidado del cuerpo. A.2.3 Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte. A.2.4 Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. **A.3 Salud mental:** A.3.1 Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación. A.3.2 Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.A.3.3 Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). ***B. Organización y gestión de la actividad física y el deporte*** **B.1 Salidas profesionales:** B.1.1 Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso. B.1.2 Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso. **B.2 Planificación y desarrollo de proyectos:** B.2.1 Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión. B.2.2 Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico- expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos. B.2.3 Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. B.2.4 Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso. B.2.5 Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto. B.2.6 Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas. **B.3 Gestión de la seguridad y prevención:** B.3.1 Planificación de factores de riesgo en actividades físicas. B.3.2 Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico- deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad. B.3.3 Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención. **B.4 Actuaciones ante accidentes:** B.4.1 Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte. B.4.2 Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). B.4.3 Contenido básico del kit de asistencia (botiquín). ***C. Lógica y control de situaciones motrices*** **C.1 Toma de decisiones:** C.1.1 Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración- oposición. Estrategias de ataque y defensa. C.1.2. Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición. C.1.3 Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo. C.1.4 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa. **C.2 Control de las habilidades motrices específicas:** C.2.1 Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas. C.2.2 Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición. C.2.3 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación. **C.3 Capacidades perceptivo-motrices:** C.3.1 Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen. C.3.2 Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. **C.4 Capacidades condicionales:** C.4.1 Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales. C.4.2 Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica. C.4.3 Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud. C.4.4 Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza. C.4.5 Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia. C.4.6 Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados **C.5 Gestión de situaciones motrices:** C.5.1 Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos. C.5.2 Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas. C.5.3 Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros). C.5.4 Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físico-deportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración- oposición) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.C.5.5 Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos. ***D. Salud emocional e interacción social*** **D.1 Gestión emocional:** D.1.1. Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico- deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol. D.1.2. Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.D.1.3 Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico- expresiva. **D.2 Habilidades sociales y convivencia:** D.2.1 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos. D.2.2 Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.D.2.3 Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico- expresivas.D.2.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares. D.2.5 Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices. - ***E. Cultura motriz tradicional*** **E.1 Cultura artístico-expresiva:** E.1.1 Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica. E.1.2 Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad. E.1.3 Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.). E.1.4 Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico- musicales con intencionalidad estética o expresiva. E.1.5 Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acrosport, combas, malabares, equilibrios, etc.). E.1.6 Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico- expresivos. E.1.7 Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.) E.1.8 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico- expresivas. **E.2. Cultura motriz tradicional:** E.2.1 Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo E.2.2 Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses. E.2.3 Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo. - ***F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física*** **F.1 Espacios y posibilidades de práctica:** F.1.1 Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas. F.1.2 Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno. F.1.3 Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica. F.1.4 Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social. **F.2 Práctica, normas de uso y gestión de espacios:**F.2.1 Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.F.2.2 Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos. F.2.3 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F.2.4 Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico- deportivas en entornos naturales. F.2.5 Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.

RESUMEN PROGRAMACIÓN 1º ESO

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Educación Física para el curso de 1º ESO. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos a los procedimientos e instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso.

CURSO: 1º ESO															
C. ESPECÍFICA	**45 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN** **PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN (2,222 % cada valoración individual de un criterio)**		**U.D. 0: PRESENTACIÓN Y JUEGOS**	**U.D. 1: WARM UP Y CF**	**U.D. 2: FLAG RUGBY Y FLOORBALL**	**U.D.3: ALIMENTACIÓN y 1º AUXILIOS**	**U.D.4: PALADOS Y TENIS DE MESA**	**U.D.5: TCHOUKBALL Y DATCHBALL**	**U.D. 6: HABILIDADES GIMNÁSTICAS**	**U.D. 7: MALABARES**	**U.D. 8: ALUCHE Y JUDO SUELO**	**U.D. 9: BICICLETA**	**U.D.10: BAILES JUST DANCE**	**U.D. 11: DEPORTES DE CANTABRIA: BOLOS Y PALAS CÁNTABRAS**	**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**
CESPEF 1 **28,886%**	**1.1**	4,444%		X						X					Escalas de valoración Fichas de retos Pruebas escritas y de Classroom Listas de Cotejo Rúbricas Fichas de auto y coevaluación Dianas de aprendizaje
	1.2	6,666%		X		X			X						
	1.3	6,666%		X					X			X			
	1.4	0%													
	1.5	2,222%				X									
	1.6	6,666%		X			X					X			
CESPEF 2 **28,886%**	**2.1**	6,666%		X						X			X		
	2.2	8,888%			X		X	X			X				
	2.3	15,554%			X		X	X	X	X			X	X	
CESPEF 3 **24.442%**	**3.1**	6,666%			X		X	X							
	3.2	8,888%			X			X			X	X			
	3.3	8,888%			X		X	X			X				
CESPEF 4 **11,11%**	**4.1**	6,666%									X		X	X	
	4.2	2,222%									X				
	4.3	2,222%											X		
CESPEF 5 **6,666%**	**5.1**	2,222%										X			
	5.2	4,444%										X		X	

EDUCACIÓN FÍSICA → 1º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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 hipocinéticas, etc.)

CESPEF1 -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4

---

(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, aluche, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.).

CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3

---

(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

---

(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 palillos, jota montañesa-, juegos multiculturales, teatro).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

---

(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, cabuyería, ACEX, etc.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)

1.1.- Practicar secuencias sencillas de AFS y al 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 1os 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.

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.

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.

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.

5.1.- Participar en AFD en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.
5.2.- Practicar AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

EDUCACIÓN FÍSICA → 2º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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 hipocinéticas, etc.).

CESPEF1 -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4

---

(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

---

(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

---

(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, debates, etc.).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

---

(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, cabuyería, ACEX, etc.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022

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 1os 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.

2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2.- Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.
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.

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.

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.

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 y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022
1ºESO + 2ºESO

A. Vida activa y saludable

- Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core y postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la AFD.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. 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 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.
- HME asociadas a la técnica en AFD: 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.

D. 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. 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.

F. 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 AFMN.
- Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

RESUMEN PROGRAMACIÓN 3º ESO

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Educación Física para el curso de 3º ESO. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos a los procedimientos e instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso.

3ºESO															
C. ESPECÍFICA	**42 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y S PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN**		**U.D. 1: Calentamiento y Condición física**	**U.D. 2: Badminton**	**U.D. 3: Tenis de mesa**	**U.D.4: Tchoukball**	**U.D.5: Condición física y comba**	**U.D.6: Floorball**	**U.D. 7: Movimientos rítmicos**	**U.D. 8. Voleibol**	**UD 9. Alimentación**	**U.D. 10: Bolos**	**U.D. 11: Orientación**	**U.D. 12: Bicicleta**	**INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**
CESPEF 1 16,8 %	**1.1**	2,4 %	X												- Rúbrica - Escala de valoración - Lista Cotejo - Registro diario - Fichas de retos - Cuestionarios - Diana de evaluación
	1.2	4,8 %	X								X				
	1.3	2,4 %	X												
	1.4	0 %													
	1.5	2,4 %									X				
	1.6	4,8 %							X				X		
CESPEF 2 38,4	**2.1**	9,6 %		X	X			X		X					
	2.2	12 %		X	X	X		X		X					
	2.3	16,8 %	X	X	X	X	X	X		X					
CESPEF 3 26,4 %	**3.1**	4,8 %						X		X					
	3.2	16,8 %		X	X	X	X		X				X	X	
	3.3	4,8 %	X									X			
CESPEF 4 9,6 %	**4.1**	2,4 %										X			
	4.2	2,4 %							X						
	4.3	4,8 %					X		X						
CESPEF 5 9,6 %	**5.1**	4,8 %											X	X	
	5.2	4,8 %											X	X	

EDUCACIÓN FÍSICA → 3º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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, 1ºˢ auxilios).

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 (montajes de combas, malabares, acrobacias, desafíos cooperativos, fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, vóley, pickleball, softball, judo, aluche, skate, orientación, atletismo, etc.).

CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3

(3) Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, analizando comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones (perseverancia, actitud positiva, regular impulsividad, resolución dialogada de conflictos, etc.).

CESPEF3 -> CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5 y CC3

(4) Practicar y analizar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades expresivas que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando crítica// sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean (bolos, aluche, pala cántabra, remo, folclore, debates, teatro).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

(5) Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable reconociendo medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano (calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, danzas urbanas, escalada, rapel, BTT, esquí, salvamento marítimo, orientación, cabuyería, ACEX, etc.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)

1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo.
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.
1.3.- Adoptar responsable// medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF.
1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.
1.5.- Rechazar los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.
1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD.

2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.
2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados.
2.3.- Evidenciar 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.

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.
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.
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.

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.
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.
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.

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.
5.2.- Diseñar AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

EDUCACIÓN FÍSICA → 4º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Decreto 73/2022

(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, 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 SM vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (combas, malabares, acrobacias, desafíos 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 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.).

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 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).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

(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.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022

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.
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.
1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios.
1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.
1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando apps del ámbito de la AFD.

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

3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.
3.2.- Cooperar/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.
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, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias…

4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.
4.2.- Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.
4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando 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.

5.1.- Participar en AFDMN terrestres o 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.
5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022

3ºESO + 4ºESO

A. 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.

B. Organización y gestión de la actividad física

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo propias de Cantabria o de otros lugares del mundo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y género: hª del deporte desde perspectiva de género. Igualdad en acceso a deporte (diferencias según género, país, cultura…). Estereotipos de CM percibida según género, edad, etc. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
- Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- 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 AFMN.
- Profundización en técnicas propias de actividades físico-deportivas en entornos naturales.

RESUMEN PROGRAMACIÓN 2º ESO

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Educación Física para el curso de 2º ESO. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos a los procedimientos e instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso.

C. ESPECÍFICA	**44 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN**		**U.D. 1: Calentamiento y Condición física**	**U.D. 2: Tenis de mesa**	**U.D. 3: Baloncesto**	**U.D.4: Habilidades gimnásticas**	**U.D.5: Beisbol**	**U.D.6: Juegos de expresión**	**U.D. 7: Atletismo**	**U.D. 8: Pickleball**	**U.D. 9: Bicicleta y 1ºauxilios**	**U.D. 10: Juegos de orientación**	**UD 11: Juegos tradicionales**	**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**
CESPEF 1 15,89 %	**1.1**	2,27	X											- Rúbrica - Escala de valoración - Lista Cotejo - Registro diario - Fichas de retos - Cuestionarios - Diana de evaluación
	1.2	2,27	X											
	1.3	4,54	X			X								
	1.4	2,27									X			
	1.5	2,27									X			
	1.6	2,27										X		
CESPEF 2 29,52 %	**2.1**	6,82			X				X	X				
	2.2	9,08		X	X		X			X				
	2.3	13,62		X	X	X			X	X	X			
CESPEF 3 38,59 %	**3.1**	15,89		X	X		X		X	X		X	X	
	3.2	11,35					X	X	X		X	X		
	3.3	11,35		X	X			X		X			X	
CESPEF 4 6,81 %	**4.1**	2,27											X	
	4.2	2,27						X						
	4.3	2,27						X						
CESPEF 5 9,08%	**5.1**	4,54									X	X		
	5.2	4,54									X	X		

EDUCACIÓN FÍSICA → 1º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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 hipocinéticas, etc.)

CESPEF1 -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4

---

(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, aluche, esgrima, tiro con arco, skate, orientación, atletismo, etc.).

CESPEF2 -> CPSAA4, CPSAA5, CE2 y CE3

---

(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

---

(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 palillos, jota montañesa-, juegos multiculturales, teatro).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

---

(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, cabuyería, ACEX, etc.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

Secuenciación CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV)

1.1.- Practicar secuencias sencillas de AFS y al 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 1os 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.

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.

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.

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.

5.1.- Participar en AFD en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible.
5.2.- Practicar AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

EDUCACIÓN FÍSICA → 2º ESO

Secuenciación COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF)

(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 hipocinéticas, etc.).

CESPEF1 -> CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4

---

(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

---

(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

---

(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, debates, etc.).

CESPEF4 -> CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4

---

(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, cabuyería, ACEX, etc.).

CESPEF5 -> STEM5, CC4, CE1 y CE3

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022

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 1os 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.

2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
2.2.- Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.
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.

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.

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.

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 y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022
1ºESO + 2ºESO

A. Vida activa y saludable

- Salud física: tasa mínima de AF diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core y postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la AFD.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la AF.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. 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 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.
- HME asociadas a la técnica en AFD: 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.

D. 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. 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.

F. 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 AFMN.
- Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

RESUMEN PROGRAMACIÓN 1º BACH

Dpto. de EDUCACIÓN FÍSICA

2025/2026

IES SANTA CRUZ

VILLABAÑEZ (CASTAÑEDA)

SEPTIEMBRE 2025

En el presente documento se van a presentar los diferentes elementos curriculares que sirven como guía para programar la práctica educativa de la materia de Educación Física para el curso de 1º de BACH. Estos elementos curriculares son los que aparecen descritos para la materia y curso citados en el *Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.*

A continuación, se presenta una tabla resumen con las Unidades Didácticas que se van a trabajar a lo largo del curso. Por otro lado, encontraremos los criterios que se van a evaluar, unidos a los procedimientos e instrumentos de evaluación-calificación que se van a utilizar para llevar a cabo este proceso. Con todo ello, podemos observar el peso porcentual que tendrá cada uno de los criterios de evaluación en el desarrollo del curso.

CURSO: 1º BACH													
C. ESPECÍFICA	**34 REGISTROS DE C. EVALUACIÓN Y SU PORCENTAJE DE CALIFICACIÓN**		**U.D. 1: CONDICIÓN FÍSICA (FUERZA Y RESISTENCIA)**	**U.D. 2: BADMINTON**	**U.D. 3: DEPORTES ALTERNATIVOS**	**U.D. 4: COMBA**	**U.D.5: VOLEIBOL**	**U.D.6: ACROSSPORT**	**U.D.7: PALAS**	**U.D.8: BICICLETA**	**U.D.9: 1ºAUXILIOS Y ALIMENTACIÓN**	**U.D. 10: ORIENTACIÓN**	**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN**
CESPEF 1 17,6 %	**1.1**	2,9 %	X										- Rúbrica - Escala de valoración - Lista Cotejo - Registro diario - Fichas de retos - Cuestionarios - Diana de evaluación
	1.2	5,8 %	X								X		
	1.3	2,9 %									X		
	1.4	2,9 %			X								
	1.5	2,9 %	X										
CESPEF 2 35,3 %	**2.1**	8,7 %		X		X		X					
	2.2	14,5 %		X	X	X	X		X				
	2.3	11,6 %	X	X	X		X						
CESPEF 3 26,5 %	**3.1**	2,9 %								X			
	3.2	11,6 %	X			X		X				X	
	3.3	11,6 %		X	X		X		X				
CESPEF 4 8,8 %	**4.1**	2,9 %						X					
	4.2	2,9 %						X					
	4.3	2,9 %							X				
CESPEF 5 11,7%	**5.1**	5,8 %								X		X	
	5.2	5,8 %								X		X	

EDUCACIÓN FÍSICA → 1º BACHILLERATO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS (CESPEF) → Decreto 73/2022

(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, tolerancia a frustración, habilidades sociales, asertividad, 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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (CEV) → Decreto 73/2022

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 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.

SABERES BÁSICOS (SAB) → Decreto 73/2022

A. Vida activa y saludable

- Salud física: 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) a alcanzar 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 AFS. 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 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 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.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

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 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 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 en contextos FD: 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 del deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación, reflexión crítica y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).
- Análisis y autoevaluación de las conductas contrarias a la convivencia durante las SM.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Los JD tradicionales/autóctonos: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Práctica de alguna modalidad de JD tradicionales/autóctonos que responda a intereses y 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 FD. Presencia en medios.
- 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 del entorno natural y urbano para la práctica de AF: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de AF. Promoción y usos creativos del entorno. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacio.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a comunidad en la práctica de AFMN y urbano.
- Consolidación de las técnicas propias de las AFDMN.