# PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

## 1. CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las Competencias Clave (CC), según el Decreto 73/2022, son los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales, y son las siguientes:

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)

b) Competencia plurilingüe (CP)

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

d) Competencia digital (CD)

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

f) Competencia ciudadana (CC)

g) Competencia emprendedora (CE)

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Según el Real Decreto 243/2022 y el Decreto 73/2022, los Descriptores Operativos (DO) son especificaciones (concreciones) de las Competencias Clave que orientan sobre el nivel de desempeño esperado al completar el nivel educativo correspondiente. Estos descriptores vienen asociados a las Competencias Específicas (C.ESP) de cada área, que son desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Constituyen un elemento de conexión entre las competencias clave, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

Desde la materia de Educación Física, y más concretamente desde esta programación, se contribuye a la consecución de las Competencias Clave (excepto la plurilingüe, aunque puede ser motivo de debate, sobre todo en el grupo de 4ºESO, pero no hay ningún Descriptor Operativo asociado a nivel curricular) de la siguiente manera:

a) Competencia en comunicación lingüística (CCL): Relacionada directamente con nuestras competencias específicas 1 y 3 por medio de los descriptores operativos CCL3 Y CCL5. El primero de ellos se relaciona con nuestra CESP1 a través de la localización de información relacionada con términos como la educación postural, el cuidado del cuerpo, los hábitos de vida saludables…contrastando su validez y fiabilidad y evitando la desinformación además de saber identificar aquellas informaciones incorrectas. En cuanto al CCL5 se relaciona con nuestra CESP3, en base a la utilización de los diferentes medios de comunicación a la hora de favorecer la convivencia democrática y la resolución de conflictos.

b) Competencia plurilingüe (CP): En el grupo DNL de 4ºESO se aporta a esta competencia, al ser el inglés el idioma vehicular en las clases

c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM): Se relaciona mediante sus descriptores operativos STEM2 Y STEM 5 con nuestras competencias específicas 1 y 5, mediante la utilización del conocimiento científico y la utilización de las herramientas e instrumentos adecuados que nos permitan experimentar e indagar en contenido s relacionados con los hábitos saludables y las actividades físico deportivas. Además, mediante el STEM5, los alumnos promoverán la salud física, mental y social y preservará el medio ambiente, planteándose objetivos de desarrollo sostenible cuando se produzcan en clase actividades físico deportivas relacionadas con el medio natural o el medio urbano.

d) Competencia digital (CD): Se relaciona mediante su descriptor operativo 4 (CD4) con la competencia específica número 1 de nuestra materia. Los alumnos deben valorar e identificar los riesgos de la utilización de aplicaciones digitales y herramientas TIC para proteger el medio ambiente, la salud personal y social y tomar conciencia de la necesidad de un uso responsable de ellas. Esta utilización se producirá en actividades físico deportivas relacionadas con trabajos orientados al desarrollo de la condición física o en actividades físico deportivas en el medio natural que contengan un componente de optimización de la condición física.

e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA): Sus cinco descriptores operativos están relacionados con nuestras competencias específicas, concretamente con las tres primeras. Los alumnos trabajarán dentro de las clases aspectos como la expresión de emociones , la comprensión de los riesgos asociados a las actividades realizadas, la consolidación de estilos de vida saludable, el trabajo en grupo, la asunción de roles, la realización de autoevaluaciones y la búsqueda del aprendizaje mediante el conocimiento y la corrección de los errores.

La consecución de estas competencias se produce mediante la realización de actividades de distinta índole, como pueden ser actividades relacionadas con la condición física, deportes colectivos (fútbol gaélico, ultimate), deportes de adversario (pickleball), deportes psicomotrices (atletismo), actividades relacionadas con la expresión corporal (aeróbic) o con el medio natural/ urbano (orientación)

f) Competencia ciudadana (CC): Se relaciona mediante tres de sus descriptores operativos (CC2, CC3 y CC4) con nuestras competencias específicas 3, 4 y 5. El CC2 se manifiesta mediante el respeto a la diversidad existente en nuestra competencia específica 4, la cual nos habla de la realización de actividades relacionadas con la cultura motriz que pueden ser tradicionales, populares o juegos del mundo (interculturalidad). En cuanto al CC3, se relaciona con esta misma competencia específica y con la número 3 de nuestra materia, expresándose en todas aquellas

actividades de diversa índole donde los alumnos deban resolver conflictos de manera argumentativa y respetuosa. Por último, en cuanto al CC4, se relaciona con nuestra competencia específica número 5, apareciendo en todas aque llas actividades relacionadas con la interacción con el entorno y el desarrollo sostenible en el medio natural o urbano. Los alumnos deberán aprender a aplicar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

g) Competencia emprendedora (CE): Se relaciona con sus tres descriptores operativos con las competencias específicas 2 y 5 de nuestra materia. El CE1 se manifiesta relacionado con nuestra competencia específica 5 en todas aquellas actividades donde el alumnado deba crear ideas y afrontar retos en actividades desarrolladas en el medio natural o urbano donde el alumno tenga que valorar el impacto en el entorno que producen sus acciones. El CE2 se manifiesta relacionado con nuestra competencia específica 2 utilizando estrategias de autoconocimiento y procesos de autoevaluación en aquellas actividades de distinta índole como pueden ser combas, pickleball , voleibol… Por último, el CE3 se relaciona con ambas competencias específicas mediante la creación de soluciones valiosas y de un proceso de toma de decisiones eficiente en todas aquellas actividades desarrolladas dentro de nuestra materia, ya sean de condición física, juegos y deportes o actividades en el medio natural o urbano.

h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC): Sus cuatro descriptores operativos también están relacionados, en concreto con nuestra competencia específica que está directamente relacionada con todas aquellas actividades de cultura motriz. Ya sea mediante danzas, actividades rítmico musicales, juegos tradicionales, teatro, mimo u otras actividades de esta índole, el alumno debe ser capaz de conocer y valorar su patrimonio artístico, distinguir y aplicar los elementos técnicos que les caracterizan, ser capaz de expresar ideas, opiniones o sentimientos mediante manifestaciones y utilizar diversas técnicas para la realización de las mismas de forma individual o grupal.

## 2. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

### 2.1. Elementos curriculares

A continuación, pasamos a detallar y relacionar para cada curso los principales elementos curriculares, siendo el referente las Competencias Específicas, los Criterios de Evaluación y los Saberes Básicos establecidos en el Decreto 73/2022, los cuáles se establecen cada dos cursos, como se puede ver en las siguientes tablas:

**1º y 2º ESO**

| PRIMERO Y SEGUNDO | |
|---|---|
| **Criterios de Evaluación** | **Saberes básicos** |
| 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. | A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.<br><br>B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. |
| 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. | A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.<br>A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.<br>A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.<br>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). |
| 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. | A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.<br>B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. |
| 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. | B6 Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB |
| 1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. | A2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.<br>A2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. |
| 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. | B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. |

| | |
|---|---|
| 2.1.Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y/o coevaluación tanto del proceso como del resultado. | B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.<br><br>B2 Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. |
| 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. | B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.<br>C 1 Toma de decisiones:<br>1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.<br>2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.<br>3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.<br>4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.<br>5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. |
| 2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. | C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro)<br>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo..<br>C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. |
| 3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. | D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.<br>D3 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo |
| 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. | C5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. |

| | |
|---|---|
| 3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia. | D2 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.<br>D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).<br>A2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. |
| 4.1.Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. | E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.<br>Práctica de juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras . |
| 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. | E4 Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras).<br>E5 Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos. |
| 4.3.Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical. | E2 Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.<br>E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. |
| 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. | F5 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.<br>F4 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.<br>F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales. |

| | |
|---|---|
| 5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.<br>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).<br>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural. |

Estos Criterios de Evaluación parten de las 5 **Competencias Específicas de Educación Física** para 1º y 2ºESO, las cuáles están ligadas a los Descriptores Operativos de las Competencias Clave, relacionándose todo ello para llevar a cabo una evaluación competencial mediante los Criterios de Evaluación:

1. **Adoptar un estilo de vida activo y saludable**, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las **capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas**, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el **respeto 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.
4. Practicar, analizar y valorar distintas **manifestaciones de la cultura motriz** aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente

sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

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

**3º y 4º ESO**

| TERCERO Y CUARTO | |
|---|---|
| **Criterios de Evaluación** | **Saberes básicos** |
| 1.1.Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. | A1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento.<br>A3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.<br>B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización |
| 1.2.Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. | A1.2. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).<br>A1.3. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).<br>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo<br>B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. |
| 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. | A1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.<br>B5 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. |
| 1.4.Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. | B6 Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). |

| | |
|---|---|
| 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. | A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.<br>A3.2 Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.<br>A3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada. |
| 1.6. Manejar recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte para planificar, desarrollar y compartir con seguridad su práctica física cotidiana. | B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |
| 2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de coevaluación y/o autoevaluación (y coevaluación) tanto del proceso como del resultado. | B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo<br><br>B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (para) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |
| 2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. | C1 Toma de decisiones:<br>1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.<br>2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.<br>3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.<br>4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.<br>5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.<br>C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. |

| | |
|---|---|
| 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. | C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento<br>C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. |
| 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. | A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.<br>D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional.<br><br>B1 Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros de realización. |
| 3.2.Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. | C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. |
| 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. | D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.<br>D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.<br>D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). |
| 4.1. Identificar y contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo. | E1 Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.<br>E5 Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.<br>Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo. |
| 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. | E4 Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. |

| | |
|---|---|
| | 3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. |
| 4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. | E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.<br>E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos. |
| 5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. | F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.<br>F6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.<br>F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales. |
| 5.2.Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. | F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.<br>F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares)<br>F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad.<br>F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física<br>F5 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. |

Estos Criterios de Evaluación parten de las 5 **Competencias Específicas de Educación Física** para 3º y 4ºESO, las cuáles están ligadas a los Descriptores Operativos de las Competencias Clave, relacionándose todo ello para llevar a cabo una evaluación competencial mediante los Criterios de Evaluación:

1. **Adoptar un estilo de vida activo y saludable**, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las **capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas**, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el **respeto 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.
4. Practicar, analizar y valorar distintas **manifestaciones de la cultura motriz** aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
5. Adoptar un **estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable** aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

**1ºBACHILLERATO**

| | BACHILLERATO |
|---|---|
| **Criterios de Evaluación** | **Saberes básicos** |
| 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. | A1.1. Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.<br><br>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar) |
| 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. | A1.3 Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables<br>A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud.<br><br>A1.5 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.<br>A3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.<br>A3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros.<br>A3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. |
| 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. | B5 Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).<br>B6 Protocolos ante alertas escolares. |
| 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. | A2.1. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.<br><br>A2.2 Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud.<br><br>B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. |

| | |
|---|---|
| 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. | A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |
| 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. | B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).<br>B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.<br>B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).<br>Nuevo→ Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad. |
| 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. | C1 Toma de decisiones:<br>1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales.<br>2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas.<br>3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.<br>4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival.<br>5. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. |
| 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. | C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (No lo tengo claro)<br>C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. |
| 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. | C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. |
| 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. | C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.<br><br>D4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (No lo tengo claro) |

| | |
|---|---|
| 3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. | D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.<br>D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.<br>D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). |
| 4.1.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. | A.2.3. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.<br>E1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.<br>E4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.<br>E5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.<br>E6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte. |
| 4.2.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. | E2 Técnicas específicas de expresión corporal<br>E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva. |
| 5.1.Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. | F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas.<br>F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.<br>F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.<br>F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales. |

| | |
|---|---|
| 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. | F2 Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.<br>F3 Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad o similares).<br>F4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.<br>F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. |

Estos Criterios de Evaluación parten de las 5 **Competencias Específicas de Educación Física** para 1ºBachillerato, las cuáles están ligadas a los Descriptores Operativos de las Competencias Clave, relacionándose todo ello para llevar a cabo una evaluación competencial mediante los Criterios de Evaluación:

1. Interiorizar el desarrollo de un **estilo de vida activo y saludable**, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.
2. Adaptar autónomamente las **capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas** así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el **respeto hacia los participantes y a las reglas** sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir

autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

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.
5. Implementar un **estilo de vida sostenible** y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

**Criterios de calificación.**

Calificación final: se dará un peso a los Criterios de Evaluación y por ende a las Competencias Específicas basándonos en el número de Unidades Didácticas, en la cantidad de Saberes Básicos asociados y en el contexto particular del IES. Los Criterios de Evaluación, a través de las Competencias Específicas que marca el Decreto 73/2022 están relacionados con los Descriptores Operativos de las Competencias Clave, consiguiendo un enfoque competencial en la evaluación.

En las siguientes tablas podemos ver los criterios de calificación en base a las unidades didácticas, y su peso dentro de cada trimestre:

| 1º ESO | UD/ CE | | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1 6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 5.1 | 5.2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º TRIMESTRE | Calentamiento | | X | X | **X X** | | | X | | | | X | X | X | | | | | |
| | Condición Física | | **X X** | X | X | | | X | | | X | X | X | X | | | | | |
| | Pickleball 1 | | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | | X | | | |
| | Deportes alternativos 1: Pinfuvote | | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | | X | | | |
| 2º TRIMESTRE | Baloncesto I | | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | | X | | | |
| | Actividades rítmicas1 | | X | X | X | | | X | X | | | X | X | X | | X X | X | | |
| | Vida activa | | X | | | | X | X | | | | | | | | | | | |
| 3º TRIMESTRE | Floorball | | X | X | X | | | X | | X | X | X | X | X | | X | | | |
| | Orientación I | | X | | X | | | **X X** | | | X | X | X | X | | X | | X X | X X |
| | Atletismo I | | X | X | X | | | X | | | X | X | X | X | | X | | | |

| 2º ESO | UD/ CE | % | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 5.1 | 5.2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º TRIMESTRE | Calentamiento | 20 | | X | X | | | | | | | X | X | X | | | | | |
| | Condición Física | 30 | X | X | | | | X | | | X | X | X | X | | | | | |
| | Tenis de mesa 1 | 30 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Deportes alternativos 2 | 20 | | X | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| 2º TRIMESTRE | Voleibol 1 | 25 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Actividades rítmicas 2: Combas I ;Danzas del mundo | 25 | | | | | | | X | | | X | X | X | X | X | X | | |
| | Acrogimnasia | 25 | | | | | | | X | | | X | X | X | | | X | | |
| | Bádminton | 25 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| 3º TRIMESTRE | Palas 1 | 20 | | X | | | | | | X | X | X | X | X | X | | | | |
| | Escalada | 20 | | | | | | | | | | X | X | X | | | | X | X |
| | Hábitos saludables: 1ºos Auxilios | 20 | | X | | X | X | X | | | X | X | X | X | | | | | |
| | Bicicleta | 20 | | | | | | | | | | X | X | X | | | | X | X |
| | Indiaca | 20 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |

| 3º ESO | UD/ CE | % | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 5.1 | 5.2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º TRIMESTRE | Calentamiento | 20 | | X | X | | | | | | | X | X | X | | | | | |
| | Condición Física | 30 | X | | X | | | X | | | X | X | | X | | | | | |
| | Pickleball 2 | 30 | | | | | | | X | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Deportes alternativos 3 | 20 | | | | | | | X | X | X | X | | X | | | | | |
| 2º TRIMESTRE | Baloncesto 2 | 40 | | | | | | | X | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Actividades rítmicas 3 | 40 | | | | | | | X | | | X | X | X | | X | X | | |
| | Vida activa: Hábitos de alimentación saludable | 20 | | X | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 3º TRIMESTRE | Floorball 2 | 30 | | | | | | | X | X | X | X | | X | | | | | |
| | Orientación 3 | 30 | | | | | | X | | | X | X | | X | | | | X | |
| | Atletismo 2 | 40 | | | | | | | X | | X | X | X | X | | | | | |

| 4º ESO | UD/ CE | % | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 1.6 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 5.1 | 5.2 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1º TRIMESTRE | Calentamiento específico y VC | 20 | | X | X | | | | | | | X | X | X | | | | | |
| | Condición Física: Métodos | 30 | X | X | | | | | | | X | X | X | X | | | | | |
| | Bádminton 2 | 30 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Palas 2 | 20 | | | | | | | | X | X | X | X | X | X | | | | |
| 2º TRIMESTRE | Voleibol 2 | 40 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Actividades rítmicas 4 | 40 | | | | | | | X | | | X | X | X | | X | X | | |
| | Hábitos saludables, 1ºos Auxilios | 20 | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| 3º TRIMESTRE | Balonmano 2 | 30 | | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Orientación 2 | 30 | | | | | | X | | | X | X | X | X | | | | X | X |
| | Fuerza/Crossfit | 30 | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | |
| | Deportes alternativos 4 | 10 | | X | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1º BACH | UD/ CE | % | 1.1 | 1.2 | 1.3 | 1.4 | 1.5 | 2.1 | 2.2 | 2.3 | 3.1 | 3.2 | 3.3 | 4.1 | 4.2 | 4.3 | 5.1 | 5.2 | |
| 1º TRIMESTRE | CF: Sistemas | 40 | X | X | X | | | | | | X | X | X | | | | | | |
| | Pickleball y Palas 3 | 40 | | | | | | X | X | X | X | X | | | | X | | | |
| | Vida activa y saludable: Nutrición y 1ºos Auxilios | 20 | | X | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| 2º TRIMESTRE | Nuevas tendencias AF | 30 | | | | | | X | | | X | X | X | X | X | | | | |
| | Deportes Alternativos 5 | 30 | | | | | | X | X | X | X | X | X | | | | | | |
| | Baloncesto 3 | 40 | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3º TRIMESTRE** | CF: Planificación del entrenamiento. | **33’ 3** | X | | | X | | | | X | X | X | X | | | | X | X |
| | Voleibol 3 | **33’ 3** | | | | | | | X | X | X | X | X | | | | | |
| | Orientación o bicicleta | **33’ 3** | | | | | X | | | X | | | X | | | | X | X |

**Se trabajan todos los Criterios de Evaluación a lo largo del curso. Se incluyen los Criterios de Evaluación 3.1 y 3.3 en casi todas las Unidades Didácticas al tratarse de manera transversal, teniendo que ven con aspectos de cooperación, trabajo grupal, participación activa y respeto.

**1. La calificación de cada UD** saldrá de la media ponderada de los criterios de evaluación trabajados en la misma, los cuales tendrán diferente valor.

**2. La calificación de cada evaluación** será la suma de los distintos criterios de evaluación trabajados a lo largo de la misma, los cuales tendrán distinta ponderación.

**3. La calificación del curso** se llevará a cabo mediante la suma de los criterios de evaluación trabajados a lo largo de todo él, sabiendo que cada uno tendrá una aportación diferente (ver tablas de arriba)

**4. Al haber, en principio, 3 o 4 Unidades Didácticas por evaluación, la suma de ellas da la nota de la evaluación.**

**5.** Para obtener una calificación positiva **en cada evaluación** es necesario que el alumno/a realice las actividades de calificación propuestas, según sus capacidades, y que la calificación **media final de los criterios trabajados sea igual o superior al 5.**

6. Si **la nota media de una evaluación es inferior a 5,** se aplicarán las **medidas educativas** necesarias para que el alumno consiga alcanzar esos criterios no conseguidos, tanto durante el proceso de evaluación ordinaria como, en última instancia, durante la evaluación extraordinaria.

En cuanto a los **criterios de calificación y su relación con las Competencias Específicas** y porcentajes de ellas, explicadas anteriormente, se resume en lo siguiente:

## 1º ESO

- *Competencia Específica 1: 30% .*
- *Criterios de Calificación1.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación1.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación1.3.:* ***3%***
- *Criterios de Calificación1.5.:* ***2%***
- *Criterios de Calificación1.6.:* ***10%***

- *Competencia Específica 2: 40%*
- *Criterios de Calificación2.1.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación2.2.:* ***20%***
- *Criterios de Calificación2.3.:* ***10%***

- *Competencia Específica 3: 20%*
- *Criterios de Calificación3.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación3.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación3.3.:* ***5%***

- *Competencia Específica 4: 5%*
- *Criterios de Calificación4.2.:****2, 5%***
- *Criterios de Calificación4.3:* ***2,5%***

- *Competencia Específica 5: 5%*
- *Criterios de Calificación5.1.:* ***2,5%***
- *Criterios de Calificación5.2.:* ***2,5%***

**2º ESO**

- *Competencia Específica 1: 30% .*

- *Criterios de Calificación 1.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 1.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 1.3.:* ***3%***
- *Criterios de Calificación 1.4.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 1.5.:* ***2%***
- *Criterios de Calificación 1.6.:* ***5%***

- *Competencia Específica 2: 40%*

- *Criterios de Calificación 2.1.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 2.2.:* ***20%***
- *Criterios de Calificación 2.3.:* ***10%***

- *Competencia Específica 3: 20%*

- *Criterios de Calificación 3.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 3.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 3.3.:* ***5%***

- *Competencia Específica 4: 5%*

- *Criterios de Calificación 4.1.:* ***1%***

- *Criterios de Calificación 4.2.:**2%***
- *Criterios de Calificación 4.3: **2%***

*Competencia Específica 5: 5%*

- *Criterios de Calificación 5.1.: **2,5%***
- *Criterios de Calificación 5.2.: **2,5%***

**3º ESO**

- *Competencia Específica 1: 30%*
- *Criterios de Calificación1.1.: **7%***
- *Criterios de Calificación1.2.: **7%***
- *Criterios de Calificación1.3.: **5%***
- *Criterios de Calificación1.5.: **3%***
- *Criterios de Calificación1.6.: **8%***

- *Competencia Específica 2: 30%*
- *Criterios de Calificación2.1.: **5%***
- *Criterios de Calificación2.2.: **15%***
- *Criterios de Calificación2.3.: **10%***

- *Competencia Específica 3: 30%*
- *Criterios de Calificación3.1.: **15%***
- *Criterios de Calificación3.2.: **5%***
- *Criterios de Calificación3.3.: **10%***

- *Competencia Específica 4: 5%*
- *Criterios de Calificación4.2.:**2,5%***
- *Criterios de Calificación4.3:**2,5%***

- *Competencia Específica 5: 5%*
- *Criterios de Calificación5.1.: **5%***

**4º ESO**

- *Competencia Específica 1: 30%*

- *Criterios de Calificación 1.1.: **7%***
- *Criterios de Calificación 1.2.: **7%***
- *Criterios de Calificación 1.3.: **5%***

- *Criterios de Calificación 1.4.:* ***3%***
- *Criterios de Calificación 1.5.:* ***3%***
- *Criterios de Calificación 1.6.:* ***5%***

*Competencia Específica 2: 30%*

- *Criterios de Calificación 2.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 2.2.:* ***15%***
- *Criterios de Calificación 2.3.:* ***10%***

- *Competencia Específica 3: 30%*

- *Criterios de Calificación 3.1.:* ***15%***
- *Criterios de Calificación 3.2.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 3.3.:* ***10%***

- *Competencia Específica 4: 5%*

- *Criterios de Calificación 4.1.:* ***1%***
- *Criterios de Calificación 4.2.:****2%***
- *Criterios de Calificación 4.3:* ***2%***

- *Competencia Específica 5: 5%*
- *Criterios de Calificación 5.1.:* ***2%***
- *Criterios de Calificación 5.2.:* ***3%***

**1º BACH**

- ***Competencia Específica 1: 30%***
- *Criterios de Calificación 1.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 1.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 1.3.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 1.4.:* ***2%***
- *Criterios de Calificación 1.5.:* ***3%***

- ***Competencia Específica 2: 30%***
- *Criterios de Calificación 2.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 2.2.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 2.3.:* ***15%***

- ***Competencia Específica 3: 20%***
- *Criterios de Calificación 3.1.:* ***10%***
- *Criterios de Calificación 3.2.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 3.3.:* ***5%***

- ***Competencia Específica 4: 10%***
- *Criterios de Calificación 4.1.:* ***2’5%***
- *Criterios de Calificación 4.2.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 4.3.:* ***2’5%***

- ***Competencia Específica 5: 10%***
- *Criterios de Calificación 5.1.:* ***5%***
- *Criterios de Calificación 5.2.:* ***5%***

**2ºBACHILLERATO: DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE**

A

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

### 7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Competencia específica 1

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

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

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

Competencia específica 2

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

2.2. Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades.

2.3. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable.

Competencia específica 3

3.1. Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan.

3.2. Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.

Competencia específica 4

4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones 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.

Competencia específica 5

5.1. Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas.

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

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

Competencia específica 6

6.1. Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la

diversidad de género, 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.

Competencia específica 7

7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación

Competencia específica 8

8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con 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.

Relación de cada Unidad Didáctica con los Criterios de Evaluación:

| **UD** | **%** | **Crit. Eval.** |
|---|---|---|
| 1. AF EN EL ENTORNO Senderismo, Street Workout, Surf | 5 | 1.3, 8.1 |
| 2. CFB, SALIDAS PROFESIONALES Y PRUEBAS FÍSICAS: estudios y trabajos relacionados con la condición física, pruebas de policía, bombero, ejército, Cafyd… | 5 | 3.1, 3.2 |
| 3. DEPORTES TRADICIONALES: Proyecto Erasmus Days | 5 | 7.2 |
| 4. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA: métodos y actividades en centros deportivos | 10 | 1.1, 1.3, 4.1 |
| 5. DEPORTES IMPLEMENTO: Palados, Tenis de Mesa, Pickleball, Bádminton, Pádel… | 10 | 5.1, 5.2, 5.3 |
| 6. ENTRENAMIENTO DE FUERZA: métodos y actividades en centros deportivos | 15 | 1.1, 1.3, 4.1 |
| 7. BAILE Y/O MONTAJE EXPRESIVO | 10 | 4.1, 4.2, 7.1 |
| 8. Salud física, mental y social | 5 | 2.1 |
| 9. DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS: **Olimpiadas** | 15 | 5.1, 5.2, 5.3 |
| 10. LESIONES, PRIMEROS AUXILIOS Y RELAJACIÓN | 5 | 2.2, 2.3 |
| 11. PLAN NUTRICIONAL: Dieta y cocina saludable | 10 | 1.2, 4.1 |
| 12. AF EN EL MEDIO NATURAL 2: Bicicleta/orientación/escalada | 5 | 8.1, 8.2 |
| TOTAL | 100 | |