PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

1.º, 2.º, 3.º y 4.º ESO · 1.º Bachillerato y DEVAS

MARCO NORMATIVO DE REFERENCIA	
Decreto 73/2022, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de ESO y Bachillerato en Cantabria. BOC n.º 151, 5 de agosto de 2022.	
Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo (ESO) y Real Decreto 243/2022, de 5 de abril (Bachillerato).	
Concreción curricular del centro, proyecto educativo, programación general anual y normativa de evaluación vigente.	

Equipo docente del departamento de EF curso 2026/2027

- María Terreros Fraguas (4ºB, tutoría 4ºB, 4ºCD bilingüe, 1bach C.Sociales y Gnal, DEVAS)
- María Aránzazu Enjuto de Frutos (1ºA,1ºB,1ºC,3ºA,3ºC,3ºD,4ºB)
- Marta Rubio Jiménez (1ºD, 2ºA, 2ºB, 2ºC, 2ºD, 4ºCD)
- Javier Cubero San Jurjo (1ºBACH CC, 1º BACH HUMANIDADES Y ARTES)
- Victor Rivero Palomo (3ºE, 1º diver, 3ºC, 1ºCYR, 2º CYR, 4ªCD)

Índice de contenidos

- 1. Contextualización y finalidad
- 2. Competencias clave
- 3. Competencias específicas de Educación Física
- 4. Saberes básicos: bloques de referencia
- 5. Secuenciación por niveles
- 6. Matriz de relación entre competencias, criterios y saberes
- 7. Metodología y situaciones de aprendizaje
- 8. Evaluación, calificación y recuperación
- 9. Inclusión y atención a las diferencias individuales
- 10. Elementos transversales, sostenibilidad y seguridad
- 11. Evaluación de la práctica docente
- 12. Referencias normativas

1. Contextualización y finalidad

La Educación Física contribuye al desarrollo integral del alumnado mediante la práctica motriz, la construcción de hábitos activos y saludables, la convivencia, la autonomía, la expresión corporal y la relación responsable con el entorno. La programación se concibe como un documento flexible, revisable y contextualizado.

Principios de actuación

- Aprendizaje competencial, significativo, activo y conectado con situaciones de la vida cotidiana.
- Progresión desde la participación guiada hacia la autonomía, la autorregulación y el diseño de prácticas propias.
- Práctica segura, inclusiva, coeducativa y respetuosa con la diversidad corporal, funcional, cultural y de género.
- Evaluación continua y formativa, con retroalimentación útil y oportunidades de mejora.
- Equilibrio entre experiencias individuales, cooperativas, expresivas, lúdicas, deportivas y en el medio natural.

2. Competencias clave

En ESO se toma como referencia el perfil de salida y las ocho competencias clave. En Bachillerato se trabaja el desarrollo competencial propio de la etapa y sus descriptores operativos.

SIGLA	COMPETENCIA	EJEMPLOS DE CONTRIBUCIÓN DESDE EF
CCL	Comunicación lingüística	Explicar reglas, argumentar decisiones tácticas, elaborar diarios de práctica y presentar proyectos.
CP	Competencia plurilingüe	Uso funcional de vocabulario deportivo y cooperación en tareas con consignas sencillas en otras lenguas.
STEM	Matemática, ciencia, tecnología e ingeniería	Medir, registrar e interpretar datos de condición física; aplicar principios de entrenamiento y seguridad.
CD	Competencia digital	Uso crítico de aplicaciones, cronómetros, vídeo para feedback y registro de actividad, respetando privacidad.
CPSAA	Personal, social y aprender a aprender	Autorregulación, establecimiento de metas, reflexión sobre progreso, gestión emocional y cooperación.
CC	Competencia ciudadana	Respeto a reglas, inclusión, igualdad, resolución dialogada de conflictos y juego limpio.
CE	Competencia emprendedora	Planificar eventos, diseñar retos, tomar decisiones y gestionar recursos y roles.
CCEC	Conciencia y expresión culturales	Danzas, juegos tradicionales, expresión corporal y valoración de la cultura motriz.

La contribución a las competencias clave se concreta a través de las competencias específicas, los criterios de evaluación y las situaciones de aprendizaje. No se califican de manera aislada mediante una nota genérica de competencia clave.

La educación basada en competencias permite: definir los resultados de aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para conseguir un desarrollo personal satisfactorio; el ejercicio de la ciudadanía activa; y la capacidad de adaptación permanente a lo largo de la vida. La materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, sin embargo, la diversidad de contenidos, situaciones y contextos de aprendizaje, provoca que también se contribuya a la adquisición competencias clave, tal y como a continuación se expone.

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

2 CP. Se pueden introducir términos y palabras en otros idiomas utilizados en el contexto físico-deportivo, especialmente anglicismos, y también vocablos provenientes del francés al participar el departamento el programa de enseñanza trilingüe del instituto.

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

4 CD. Ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido,…) o compartir dicha información. Además, la existencia de gran cantidad de aplicaciones informáticas relacionadas con la actividad física posibilita la utilización de las mismas en la elaboración y puesta en práctica de actividades. Sin olvidar, la utilización de plataformas web como soporte o ayuda del proceso de enseñanza-aprendizaje.

5 CPSAA. A través de la Educación Física se inicia al alumnado en el aprendizaje motriz. Se generan las condiciones adecuadas para, a través de un proceso reflexivo de adquisición de recursos, alcanzar progresivamente mayores niveles de eficacia y

autonomía en el aprendizaje. De esta forma, los alumnos llegarán a ser capaces de gestionar su propia práctica física y afrontar nuevos retos de aprendizaje.

6 CC. Las actividades físico-deportivas son un medio de gran eficacia para facilitar la integración y la aceptación de conductas, el respeto y la tolerancia, la cooperación y el trabajo en equipo...; aprendizajes que podrán ser transferidos a situaciones de la vida cotidiana. El hecho de incluir un bloque de Elementos Comunes a la Actividad Física donde se refuerzan actitudes, valores y la gestión emocional, implica el compromiso con el desarrollo de estos aspectos tan importantes para la convivencia.

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

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

3. Competencias específicas de Educación Física

La materia se articula en torno a cinco grandes desempeños específicos. La redacción siguiente es una síntesis práctica; los descriptores y formulaciones oficiales deben consultarse en el anexo curricular correspondiente.

CÓDIGO DE TRABAJO	SÍNTESIS DE LA COMPETENCIA ESPECÍFICA	COMPETENCIAS CLAVE CON MAYOR VINCULACIÓN
CE1	Adoptar un estilo de vida activo y saludable, incorporando actividad física, autorregulación y hábitos de cuidado y prevención.	STEM, CD, CPSAA
CE2	Adaptar progresivamente las capacidades y habilidades motrices a situaciones variadas, aplicando percepción, decisión y ejecución.	STEM, CPSAA, CE
CE3	Participar en prácticas motrices compartidas con respeto, cooperación, inclusión, autorregulación emocional y juego limpio.	CPSAA, CC, CCL

CE4	Practicar, analizar y valorar manifestaciones de la cultura motriz, incluyendo deporte, expresión, danza y juegos tradicionales.	CCEC, CCL, CC
CE5	Adoptar una interacción sostenible y responsable con el entorno durante prácticas físico-deportivas y actividades en la naturaleza.	STEM, CC, CE

CE 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. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCl3, STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

CE 2.- Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivomotrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna 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. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

CE 3.- Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

CE 4.- Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4.

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

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

4. Saberes básicos: bloques de referencia

BLOQUE	CONTENIDOS / SABERES A CONCRETAR	EJEMPLOS DE EVIDENCIAS
A. Vida activa y saludable	Salud física, mental y social; actividad física; alimentación e hidratación; descanso; ergonomía; calentamiento; recuperación; prevención de lesiones; actuación inicial ante accidentes; análisis crítico de hábitos y estereotipos corporales.	Plan personal saludable, diario de hábitos, calentamiento autónomo, protocolo de seguridad.
B. Organización y gestión de la actividad física	Elección y uso responsable de materiales; planificación de práctica; gestión del tiempo; medidas de seguridad; prevención de accidentes; uso de recursos digitales y autoevaluación.	Ficha de sesión, checklist de seguridad, registro de entrenamiento.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	Toma de decisiones, percepción y anticipación; capacidades físicas y coordinativas; habilidades motrices; técnica y táctica; cooperación-oposición; adaptación de reglas y estrategias.	Rúbrica de desempeño, observación táctica, reto motor, torneo modificado.
D. Autorregulación emocional e interacción social	Gestión de emociones; tolerancia a la frustración; respeto; comunicación; cooperación; resolución de conflictos; igualdad; inclusión; juego limpio y rechazo de discriminación.	Coevaluación, roles de equipo, diario reflexivo, observación de convivencia.
E. Manifestaciones de la cultura motriz	Juegos y deportes; deportes alternativos y tradicionales; expresión corporal; ritmo y danza; cultura deportiva; perspectiva de género; análisis crítico de modelos deportivos.	Coreografía, muestra de juegos tradicionales, diseño de deporte alternativo.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	Actividad física en entorno urbano y natural; orientación; desplazamientos activos; gestión de riesgos; respeto al medio; impacto ambiental y uso responsable de espacios.	Itinerario de orientación, salida activa, plan de mínimo impacto.

Saberes básicos secuenciados y criterios de evaluación 1º-2ºESO

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. 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,	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la

dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo – pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar)
1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante o 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. 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.Protocolo 112. Soporte vital básico.
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. 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
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. B2. Preparación 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. C1. Toma de decisiones: 1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la activación, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla situaciones motrices individuales. 2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
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. C3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. 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 y otros.	D1.3. Gestión emocional: perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicos – deportivos. 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	C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

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-económico 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. D4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). A2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
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. 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). E5 influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
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 actividades física en el medio natural. F4 Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. F6 Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
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. F2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares)

	F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.

Saberes básicos secuenciados y criterios de evaluación 3º-4ºESO

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. A3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. B1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto , actividad y compañeros de realización.
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) A1.3 Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares) B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante o 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. 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 DEA o DESA. Protocolo RCP. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus o similares)
1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamentos 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. Riesgo y condicionantes éticos. A3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. A3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, bulimia, anorexia…) 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
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.	B2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. B4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2. Preparación práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
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: 6. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. 7. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

	8. 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. 9. Organización anticipada de movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 10. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración – oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas
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.	C3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo. 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 y otros.	D1.3. Gestión emocional: perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físicos – deportivos. 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. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con	D1 gestión del éxito y la fama en contextos físico – deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vidas significativas.

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.	D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. D4 Identificación y rechazo de las 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 económicos-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. E5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.
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. .
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 y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de los 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. F6 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F7Profundización 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. F2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos

	desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares) F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural. F4 Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. F5 Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

Saberes básicos secuenciados y criterios de evaluación 1º Bachiller

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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	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,	A.1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas

	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.	y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales. A.3 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. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

TAREAS Y ACTIVIDADES	– Entrenamiento de la condición física – Presentación de proyectos motrices individuales y/o en grupo – Presentación de un trabajo personal de condición física.
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo

PERFECCIONAMIENTO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA DE ADVERSARIO: Voleibol		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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.	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. 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. 3.2 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	C.1 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. C.2 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

	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, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Profundización en el trabajo de técnica y táctica del voleibol – Distintos sistemas de juego	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas	

COMBA		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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	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	C.2 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

evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física	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,	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. E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E.2 Técnicas específicas de expresión corporal. E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
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.	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.	
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Trabajo de la condición física.	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo	

	Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas

SEGUNDO TRIMESTRE

PERFECCIONAMIENTO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA INDIVIDUAL: Bádminton		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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.	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. 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.	C.1 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. C.2 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
Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando	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	

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.	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, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	espacio en el que se desenvuelve la práctica. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Profundización en el trabajo de técnica y táctica del bádminton – Distintos sistemas de juego	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas	

PERFECCIONAMIENTO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA COLECTIVA: Rugby		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**

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.	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. 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. 3.2 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, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	C.1 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. C.2 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. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente

		de acuerdo a los recursos disponibles.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Profundización en el trabajo de técnica y táctica del rugby – Distintos sistemas de juego	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas	

PERFECCIONAMIENTO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA COLECTIVA: Baloncesto		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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,	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. 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	C.1 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

deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. 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, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	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. C.2 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. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Profundización en el trabajo de técnica y táctica del baloncesto – Distintos sistemas de juego	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo	

	Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas

TERCER TRIMESTRE

EXPRESIÓN CORPORAL		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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	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. 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo	C.1 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.

para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. 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.	de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. 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.	C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. D.5 Identificación 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). E.2 Técnicas específicas de expresión corporal. E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Trabajo global desde la actividad física.	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas	

ORIENTACIÓN		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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.	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.	F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. F.3 Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). F.4 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. F.5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc. F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la

		práctica de actividad física en el medio natural y urbano.
TAREAS Y ACTIVIDADES	– Identificación de las cualidades físicas en las diferentes actividades practicadas. – Trabajo global desde la actividad física.	
HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	Registro de aula: cumplimiento de las pautas indicadas durante las actividades de aula Trabajos propuestos: individuales y en grupo Retos de habilidades deportivas, se evalúan por rúbricas	

PERFECCIONAMIENTO DE UNA MODALIDAD DEPORTIVA COLECTIVA: Fútbol		
COMPETENCIA ESPECÍFICA	**CRITERIOS EVALUACIÓN** **Todos los criterios tienen el mismo valor**	**SABERES BÁSICOS**
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.	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. 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. 3.2 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.	C.1 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. C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de

	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, la detección precoz y el abordaje de las mismas.	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. C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento. C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

SABERES BÁSICOS – DEVAS:

A. Vida Activa y Saludable.

A1. Salud física:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A1.10 Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas. A1.11 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.

A2. Salud social:

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

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

A2.3 Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte.

A2.4 Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

A3. Salud mental:

A3.1 Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.

A3.2 Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

A3.3 Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

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

B1. Salidas profesionales:

B1.1 Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.

B1.2 Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos. Requisitos y planificación de acceso.

B2. Planificación y desarrollo de proyectos:

B2.1 Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión.
B2.2 Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
B2.3 Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.
B2.4 Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.
B2.5 Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
B2.6 Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.
B3. Gestión de la seguridad y prevención:
B3.1 Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.
B3.2 Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
B3.3 Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.
B4. Actuaciones ante accidentes:
B4.1 Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.
B4.2 Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
B4.3 Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

C. Lógica y control de situaciones motrices.
C1. Toma de decisiones:
C1.1 Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración oposición. Estrategias de ataque y defensa.
C1.2 Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.
C1.3 Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.
C1.4 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.
C2. Control de las habilidades motrices específicas:
C2.1 Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas.

C2.2 Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.
C2.3 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación.
C3. Capacidades perceptivo-motrices:
C3.1 Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.
C3.2 Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
C4. Capacidades condicionales:
C4.1 Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.
C4.2 Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.
C4.3 Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud. C4.4 Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.
C4.5 Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.
C4.6 Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados.
C5. Gestión de situaciones motrices:
C5.1 Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.
C5.2 Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.
C5.3 Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros).
C5.4 Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físico-deportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.
C5.5 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.
D1. Gestión emocional:
D1.1 Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol. D1.2 Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.

D1.3 Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva.
D2. Habilidades sociales y convivencia:
D2.1 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos. 10 comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
D2.3 Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
D2.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.
D2.5 Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz.
E1. Cultura artístico-expresiva:
E1.1 Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.
E1.2 Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
E1.3 Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).
E1.4 Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
E1.5 Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acrosport, combas, malabares, equilibrios, etc.).
E1.6 Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico expresivos.
E1.7 Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.). E1.8 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de las acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico-expresivas.
E2. Cultura motriz tradicional:
E2.1 Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo.
E2.2 Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses.
E2.3 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.
F1. Espacios y posibilidades de práctica:
F1.1 Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.
F1.2 Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.

F1.3 Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
F1.4 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.
F2. Práctica, normas de uso y gestión de espacios:
F2.1 Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.
F2.2 Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
F2.3 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
F2.4 Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico deportivas en entornos naturales.
F2.5 Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.
F2.6 Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.

En función de todos los criterios expuestos y tras haber detallado los saberes básicos de cada curso, pasamos a reflejar en un cuadro la temporalización más adecuada para nuestro centro con las siguientes Unidades Didácticas:

5. Secuenciación por niveles

Propuesta orientativa de situaciones de aprendizaje. No constituye una distribución oficial ni fija un número obligatorio de unidades; debe adaptarse al horario, calendario, instalaciones y características del grupo.

1.º ESO

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – PALA CÁNTABRA • UD3 – BALONCESTO	CE1, CE2, CE3	A, B, C, D
2.º trimestre	• **TEST DE CONDICIÓN FÍSICA** • **UD4 – BÁDMINTON** • **UD5 – EXPRESIÓN CORPORAL**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **TEST DE CONDICIÓN FÍSICA** • **UD6 – ULTIMATE** • **UD7 – ORIENTACIÓN**	CE1, CE3, CE4, CE5	A, D, E, F

2.º ESO

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – SALUD Y HÁBITOS DE VIDA • UD3 – FLOORBALL	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD4 – EXP.CORPORAL** • **UD5 – COMBAS** • **UD6 - BALONMANO**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **UD7 – ATLETISMO** • **UD8 – FÚTBOL Y JUEGOS ADAPTADOS**	CE1, CE3, CE5	A, D, F

3.º ESO

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – SALUD Y HÁBITOS DE VIDA • UD3 – BALONCESTO	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD4 – JJ POPULARES Y TRADICIONALES** • **UD5 – DEPORTES DE RAQUETA** • **UD6 – EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **UD7 – ORIENTACIÓN** • **UD8 – DEPORTES ALTERNATIVOS**	CE3, CE4, CE5	D, E, F

4.º ESO

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – SALUD Y HÁBITOS DE VIDA • UD3 – BALONMANO	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD4 – VOLEY** • **UD5 – ATLETISMO** • **UD6 – COMBAS**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **UD7 – ORIENTACIÓN** • **UD8 – FÚTBOL Y DEPORTE ADAPTADO**	CE1, CE3, CE5	A, D, F

1.º Bachillerato

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES

1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – VOLEYBALL	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD3 – FÚTBOL** • **UD4 – COMBAS**	CE2, CE3	B, C, D
3.º trimestre	• **UD5 – BÁDMINTON** • **UD6 – RUGBY**	CE1, CE3, CE4, CE5	A, D, E, F

2.º Bachillerato (D.E.V.A.S)

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – VOLEYBALL • UD3 – DEPORTES ALTERNATIVOS	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD4 – FITNESS** • **UD5 – SURF** • **UD6- PICKETBALL- BÁDMINTON**	CE2, CE3	B, C, D
3.º trimestre	• **UD7– EXP.CORPORAL** • **UD8 – ORIENTACIÓN – BICI** • **UD9 - SALUD**	CE1, CE3, CE4, CE5	A, D, E, F

1º DIVER

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – SALUD Y HÁBITOS DE VIDA • UD3 – BALONCESTO	CE1, CE2	A, B, C
2.º trimestre	• **UD4 – JJ POPULARES Y TRADICIONALES** • **UD5 – DEPORTES DE RAQUETA** • **UD6 – EXPRESIÓN CORPORAL Y BAILE**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **UD7 – ORIENTACIÓN** • **UD8 – DEPORTES ALTERNATIVOS**	CE3, CE4, CE5	D, E, F

2º DIVER

PERIODO	SITUACIONES DE APRENDIZAJE / UNIDADES	CE	SABERES
1.º trimestre	• UD1 – CONDICIÓN FÍSICA • UD2 – SALUD Y HÁBITOS DE VIDA	CE1, CE2	A, B, C

	• UD3 – BALONMANO		
2.º trimestre	• **UD4 – VOLEY** • **UD5 – ATLETISMO** • **UD6 – COMBAS**	CE2, CE3, CE4	C, D, E
3.º trimestre	• **UD7 – ORIENTACIÓN** • **UD8 – FÚTBOL Y DEPORTE ADAPTADO**	CE1, CE3, CE5	A, D, F

A modo de resumen, un alumn@ debe cumplir con los siguientes apartados:

1º) Asistencia a clase continuada.

2º) Asistir a clase con el material preciso: ropa deportiva, calzado deportivo…

3º) Tener en clase un comportamiento bueno, colaborador, trabajador y participativo.

4º) Realizar todas las actividades diarias de clase programadas, demostrando una actitud proactiva, con un aprovechamiento suficiente.

5º) Mejorar su propia condición física y conocimiento deportivo, con la realización de las pruebas, tareas y trabajos tanto prácticos como teóricos que se deban llevar a cabo durante el curso académico.

6. Matriz de relación: competencia, criterios y saberes

La siguiente matriz es una plantilla de alineación para concretar en cada curso los criterios oficiales. Los indicadores son operativos y orientativos: sustituir o completar con la numeración y redacción exactas del Anexo I-A del Decreto 73/2022 antes de aprobar la programación.

CE	CRITERIOS / INDICADORES DE TRABAJO (SÍNTESIS)	SABERES	EVIDENCIAS E INSTRUMENTOS
CE1	Evalúa y mejora hábitos activos y saludables; regula el esfuerzo; aplica pautas de preparación, recuperación y prevención.	A, B	Registro de hábitos; plan personal; observación; cuestionario aplicado.
CE2	Resuelve tareas motrices adaptando habilidades, capacidades y decisiones a la lógica de la actividad y al nivel propio.	B, C	Rúbrica motriz; lista de control técnica/táctica; retos progresivos.
CE3	Coopera, respeta normas y diversidad, regula emociones y contribuye a un clima seguro e inclusivo.	C, D	Escala de observación; coevaluación; resolución de situaciones; diario breve.
CE4	Reconoce y practica manifestaciones de cultura motriz, comunica propuestas expresivas y analiza críticamente estereotipos.	D, E	Producto expresivo; presentación; rúbrica cultural; análisis guiado.

CE5	Planifica o participa en actividades en el entorno con seguridad, responsabilidad y criterios de sostenibilidad.	B, F	Ficha de itinerario; plan de riesgos; lista de impacto ambiental; observación.

Progresión orientativa por curso

NIVEL	NIVEL DE AUTONOMÍA ESPERADO	EJEMPLO DE PROGRESIÓN
1.º ESO	Participa con guía, identifica normas y aplica rutinas sencillas.	Reconoce señales de esfuerzo, ejecuta calentamiento guiado y coopera con roles simples.
2.º ESO	Aplica procedimientos conocidos y explica decisiones básicas.	Registra esfuerzo, ajusta reglas de juego y propone mejoras sencillas.
3.º ESO	Planifica tareas breves y analiza resultados con criterios básicos.	Diseña un circuito o estrategia y utiliza feedback de compañeros para mejorar.
4.º ESO	Organiza prácticas con autonomía creciente y justifica decisiones.	Elabora un plan personal, arbitra una actividad inclusiva y revisa sus resultados.
1.º Bachillerato	Diseña, dirige, evalúa y adapta propuestas con autonomía y responsabilidad.	Presenta un proyecto de práctica física viable, fundamentado, seguro y sostenible.

7. Metodología

Características Generales

Los objetivos, contenidos y la metodología de la evaluación planteada en nuestra programación de la E.S.O, tomará los siguientes principios generales como eje:

- METODOLOGÍA ACTIVA: teniendo en cuenta no sólo lo físico, sino también dirigida al análisis y la reflexión por parte del alumnado de forma responsable y tomando sus propias decisiones.
- Desarrollo de ACTIVIDADES SIGNIFICATIVAS adecuadas a la motivación y el interés del alumnado desde una base general e integradora de la asignatura, partiendo siempre de la situación real física del alumno.
- EVOLUCIÓN CONTINUA DE LA ASIGNATURA teniendo en cuenta el desarrollo progresivo de los objetivos y contenidos diferenciados en cada uno de los cuatro cursos de la E.S.O.
- El DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS TEÓRICOS se profundizará en el 2º ciclo, no superando nunca el 15% del número total de horas de la asignatura. Existe una relación directa entre contenidos teóricos y prácticos.

De esta manera, las líneas metodológicas se basarán en los siguientes aspectos:

- DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DEL ALUMNO

- CREACIÓN DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA
- APRENDER A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE LA PRÁCTICA
- ADECUARSE A LA EVOLUCIÓN DEL ALUMNO
- RELACIONAR EL MEDIO NATURAL
- DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DEL ALUMNO/A
- CREAR HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA
- APRENDIZAJE DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA
- ADAPTACIÓN AL MOMENTO DE DESARROLLO DEL ALUMNADO
- CONSEGUIR CONEXIÓN CON EL ENTORNO

En la etapa de ESO, los estudiantes experimentan importantes transformaciones personales y sociales generadoras de inseguridad y cambios en sus hábitos, disminuyendo el nivel medio de práctica de actividad física en más de la mitad. Es un momento crucial para la construcción de una autoimagen positiva que conciencie de la necesidad de la adopción de estilos de vida activos y saludables, y que facilite la participación e integración en el grupo. Es vital una variedad metodológica que posibilite la riqueza de situaciones motrices significativas; que se adapte y respete los diferentes ritmos de aprendizaje; y que resulte atractiva para el alumno planteando actividades dinámicas y globales, que supongan retos alcanzables y tengan un carácter recreativo, prioritario en los cursos iniciales. Por ello, se buscará un enfoque práctico sobre la adquisición de conocimientos necesarios para el logro de una progresiva autonomía, mediante el “saber hacer”. En este sentido, el trabajo interdisciplinar es un arma efectiva para economizar esfuerzos aprovechando las enseñanzas teóricas de otras materias y para potenciar aprendizajes/experiencias.

El profesor es un elemento clave del proceso educativo y guía del aprendizaje. Es modelo de imitación de conductas en muchos momentos. Requiere de una actitud positiva e integradora, actualización permanente, y adaptación al alumnado, que es el centro sobre el que gira todo el proceso. Para ello, es una condición necesaria la organización flexible y variada de la clase y el grupo. En la evaluación es importante: verificar logros, valorar esfuerzos y permitir al alumno formar parte de ella estimulando su capacidad de reflexión y de responsabilizarse. Potenciar un papel activo del alumnado en el proceso es una cuestión fundamental si queremos generar adherencia. Con el objeto de conseguir el desarrollo integral de los alumnos se tienen en cuenta unos principios que impregnan todo el currículo y que guiarán nuestra práctica docente. Estos principios psicopedagógicos y didácticos en los que se apoya la metodología utilizada en el área de educación física se enmarcan en una concepción constructivista del aprendizaje. Así pues, los aspectos a tener en cuenta son los siguientes:

 Partir del nivel de desarrollo del alumno: Se proponen aprendizajes a los alumnos adaptados a sus posibilidades, atendiendo al principio de individualización de la enseñanza y de atención a la diversidad. No es una labor sencilla, dada la heterogeneidad de aptitudes y actitudes que encontramos en los grupos de secundaria.

 Construir aprendizajes significativos: Nuestros alumnos deben establecer en el mayor grado posible, relaciones constantes entre los nuevos contenidos que son objeto de aprendizaje y sus conocimientos previos, aprovechando los principios de transferencia del aprendizaje.

 Proponer situaciones de aprendizaje funcional: Se trata de “conectar” con los intereses del alumno, intentando que comprueben la utilidad de las actividades propuestas. Bien utilizando ejemplos familiares para ellos (con sus experiencias, sus conocimientos previos y sus valores); o bien mostrando la meta para la que pueden ser relevante (situaciones reales de juego, primeros auxilios, actividades en la naturaleza, arte, etc.).

 Aprender a aprender: Buscamos fomentar la responsabilidad del alumno en su propio aprendizaje. Que conozca sus límites y posibilidades y en base a ello establezca sus propios retos para desarrollar sus capacidades.

 Establecer un clima relacional, afectivo y emocional positivo: Intentamos educar en actitudes para crear un clima de cooperación y solidaridad y de respeto hacia los demás, basado en la confianza y la aceptación mutua, y en el que tengan cabida la curiosidad, la capacidad de sorpresa y el interés por el conocimiento en sí mismo.

 Interrelacionar contenidos: Se trata de establecer una relación entre los contenidos impartidos dentro de la asignatura: teóricos, prácticos y actitudinales; así como de establecer relaciones con los contenidos de otras áreas. Se pretende así la organización de los contenidos atendiendo a su lógica interna facilitando así su asimilación por parte de los alumnos y evitando el aprendizaje memorístico en la medida de lo posible.

 Atención especial a los problemas relacionados con la autoestima: Los adolescentes y preadolescentes son seres en general inhibidos, inseguros… por lo tanto debemos tener como docentes mucho “tacto” a la hora de valorar las aportaciones de cada alumno en relación con las tareas planteadas, y a la hora de comentar sus progresos.

 Motivar: Nuestra actitud hacia los alumnos es fundamental, para motivar hay que estar motivado. Para ello podemos utilizar estrategias del tipo: presentar información nueva, sorprendente; plantearles “desafíos razonables”; variar los elementos y niveles de las tareas para mantener la atención de “todos”; reforzar positivamente los avances logrados; flexibilizar las agrupaciones en función de sus afinidades. No se plantea una metodología única, sino que partimos de que cada actividad, o cada circunstancia particular, puede definir un método concreto que sea el que mejor se adapte a la situación. En general los métodos de trabajo se diversificarán al máximo, evitando abusar

de la instrucción directa (aprendizaje sin error) como única opción metodológica, ya que en este método de aprendizaje sin error, se pone especial atención en el resultado y no tanto en el proceso. El nuevo sistema educativo fomenta el empleo de métodos que favorezcan la implicación reflexiva del alumno, mediante un aprendizaje significativo, en el que además de conocer la información, se conoce su significado, aplicación y relaciones. Este tipo de aprendizaje está relacionado con la búsqueda o descubrimiento (aprendizaje por ensayoerror), que favorece la investigación y exploración motriz en la realización de actividades. Esto no significa que obviemos la utilidad de los métodos más instructivos a la hora de enfrentarnos a determinadas tareas en las que pueden resultar de gran utilidad (enseñanza de habilidades específicas cuyo aprendizaje a través del ensayo-error pueda suponer cierto “riesgo”). Ambas opciones metodológicas pueden emplearse, pero nos inclinaremos en la medida de lo posible por la enseñanza mediante la búsqueda o descubrimiento, así como por opciones metodológicas mixtas.

8. Materiales y recursos didácticos

Además del material deportivo se utilizarán otro tipo de material didáctico:

- Apuntes sobre los temas.
- Artículos recogidos en la prensa, libros y/o revistas.
- Vídeos explicativos sobre diferentes temáticas.
- Grabaciones de vídeo de actividades o ejercicios para su posterior revisión y corrección por parte de los alumnos/as.
- TEAMS

9. Medidas de atención a la diversidad

Medidas curriculares: Las acordes a la legislación vigente.

Medidas Organizativas: En todos los cursos se utilizan las horas de atención a la diversidad para hacer grupos más pequeños heterogéneos.

El alumnado que presente dificultades motrices y pueda realizar algún tipo de actividad física se le propondrá variantes de las actividades que el resto del alumnado desarrolla, intentando en cualquier caso la integración en el grupo clase. En caso de que necesite, por el tipo de discapacidad o/y por su duración, un tratamiento claramente diferenciado se le diseñará una adaptación curricular previo informe del departamento de orientación. Los criterios de evaluación /calificación se establecerán en dicha adaptación atendiendo a las características individuales del alumno/a.

Si alguien no puede realizar ninguna actividad física, el alumno/a realizará las tareas organizativas, trabajos teórico por cada unidad de cada trimester s o de observación que el profesor estime oportuno en cada caso

Cuando la lesión o enfermedad se repite durante más de una sesión por trimestre se pedirá el informe de un médico. Éste se entregará como máximo en el plazo de una semana después de la incorporación al Centro.

En el caso de que el alumno/a por prescripción médica no pueda realizar ninguna actividad física más allá de la duración de un trimestre, se redactará y aplicará, previo informe del departamento de orientación, una adaptación curricular significativa. En ella se establecerán, entre otros aspectos, los criterios de calificación de dicho alumno/a.

Debido a la diversidad de los contenidos del área de Educación Física resulta complicado detallar el tratamiento de las dificultades de los alumnos que así lo requieran. Sin embargo, en cada una de las unidades didácticas se analizarán las medidas educativas para cada caso.

De todas formas, la comprensión de los contenidos teóricos es normalmente la dificultad que más muestran los alumnos. En esos casos, se intentarán minimizar las dificultades trabajando por partes dichos contenidos y pidiendo solamente el conocimiento de los conceptos básicos de cada tema o sustituyendo el examen teórico por otro tipo de actividades. Por último, mencionar que teniendo en cuenta la importancia de la actitud en los criterios de evaluación de la asignatura, los casos de tratamiento de la diversidad la nota se suplirá con la nota de actitud.

10. Actividades complementarias y extraescolares

- VIAJE A ANDORRA A ESQUIAR.
- SALIDA A HACER SURF Y KAYAK.
- SALIDA A PRACTICAR PALAS CÁNTABRAS.
- SALIDA A CONOCER EL BOLO CÁNTABRO.
- SALIDA A CONOCER EL CROSSFIT CON LA CLASE DE DEVAS.
- SALIDA A HACER EL DESCENSO DEL SELLA O DEL DEVA.

- **EN TODAS LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES SE DENEGARÁ LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO QUE TENGA PARTES DE DISCIPLINA. ESTANDO SIEMPRE AL CRITERIO DEL EQUIPO DE PROFESORES DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

11. Evaluación, calificación y recuperación

La evaluación debe ser continua y formativa, estar vinculada a los criterios de evaluación y utilizar evidencias variadas. Los instrumentos se seleccionarán según el aprendizaje que se desea comprobar; la participación o la condición física inicial no deben confundirse con el nivel de adquisición de los criterios.

PROCEDIMIENTO	USO	PRECAUCIONES
Observación sistemática	Toma de decisiones, seguridad, cooperación, respeto y aplicación práctica.	Definir conductas observables; evitar impresiones generales.
Rúbrica de desempeño	Habilidades motrices, creación expresiva, proyecto o dirección de sesión.	Descriptores claros y conocidos por el alumnado.
Producciones y proyectos	Planes de entrenamiento, fichas, análisis, eventos, itinerarios o presentaciones.	Valorar el proceso y el producto con criterios explícitos.
Autoevaluación y coevaluación	Reflexión, responsabilidad, feedback y autorregulación.	Enseñar a dar feedback respetuoso y basado en evidencias.
Pruebas prácticas o escritas	Comprobar aprendizajes concretos de seguridad, conceptos o ejecución.	No usar una marca física aislada como equivalente de competencia global.

Procedimientos e instrumentos

1ª EVALUACIÓN:

- Prueba teórica escrita
- Rúbricas para los test de condición física.
- Exposiciones orales.
- Escalas de observación.
- Listas de control.
- Cuestionarios de autoevaluación y coevaluación.

2ª EVALUACIÓN:

- Prueba teórica escrita
- Rúbrica para el examen práctico
- Escalas de observación.
- Test de condición física
- Cuestionarios de autoevaluación y coevaluación.

3ª EVALUACIÓN:

- Rúbrica para los exámenes prácticos
- Exposiciones orales.
- Escalas de observación.

- Prueba teórica
- Listas de control.
- Cuestionarios de autoevaluación y coevaluación.

Recuperación y mejora

- Identificar el criterio no alcanzado y comunicar qué desempeño se espera.
- Ofrecer práctica adicional, tareas alternativas equivalentes o apoyos específicos.
- Permitir nuevas evidencias cuando el alumnado haya tenido oportunidad real de aprender y practicar.
- Registrar la mejora y comunicarla al alumnado; aplicar las normas del centro para evaluación, calificación y pendientes.

Las ponderaciones numéricas, mínimos, redondeos y condiciones de recuperación deben acordarse y redactarse conforme a la normativa de evaluación vigente y a los acuerdos de departamento. No se fijan porcentajes en esta plantilla para evitar imponer una decisión que corresponde al centro.

Criterios de evaluación

ESO

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
1.2.Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.
1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante o 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 accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
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.
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.
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.
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, haciendo frente a las

demandas de resolución de 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 espectador, participante y 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-económico 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.
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.
4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.
1.1. Participar en actividades físico – deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
5.2 Practicar actividades físico – deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

DEVAS

DEVAS				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 15%	1.1 7,5%	Rúbrica	Programa personal de actividad física (puesta en práctica)	2
	1.2 3,8%	Rúbrica	Plan nutricional	5
	1.3 3,8%	Rúbrica	Programa personal de actividad física (diario en Excel)	2
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 11%	2.1 3,7%	Rúbrica	Presentación sobre la incidencia de determinados hábitos sobre la salud	8
	2.2 3,7%	Lista de control	Técnicas de relajación	8
	2.3 3,7%	Rúbrica	Rol playing sobre 1os auxilios	5
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 7%	3.1 3,5%	Rúbrica / Lista de control	Simulación de salidas profesionales	1
	3.2 3,5%	Rúbrica	Plan de entrenamiento orientado a la preparación de pruebas físicas de salidas profesionales	1
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 10%	4.1 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva	SAp2
	4.2 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva en las redes sociales	SAp2
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5	5.1 3,8%	Rúbrica	Táctica en durante el juego en deportes de cancha dividida	6

14%	5.2 7,5%	Rúbrica	Prueba práctica y examen teórico de surf	3
	5.3 3,8%	Lista de control	Organización de campeonato deportivo	6
COMPETENCIA ESPECÍFICA 6 20%	6.1 6,7%	Escala numérica	Puntos REAR	SAp1
	6.2 6,7%	Escala numérica	Puntos REAR	SAp1
	6.3 6,7%	Escala numérica	Puntos REAR	SAp1
COMPETENCIA ESPECÍFICA 7 14%	7.1 7%	Rúbrica	Montaje grupal artístico-expresivo	4
	7.2 7%	Rúbrica	Sesión de juegos y deportes autóctonos de Cantabria	7
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 8%	8.1 4%	Lista de control	Circuitos de orientación y bicicleta	9
	8.2	Rúbrica	Aprendizaje servicio en orientación y bicicleta	9

Criterios de calificación

ESO: continua, formativa e integradora.

El departamento ha ponderado los criterios de evaluación según se describe en las tablas

A continuación se detalla el peso que para cada criterio de evaluación tienen los instrumentos que nos proporcionan la información acerca del nivel de logro de cada criterio de evaluación.

Atendiendo al carácter CONTINUO de la evaluación, el nivel de logro en cada CE se va actualizando en función de la evolución del alumnado con respecto a cada criterio, la calificación final corresponde al nivel de logro medido durante todo el curso valorado en el último mes del curso.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

PRIMERO – SEGUNDO DE LA ESO	2.2 – 10%	5.2 – 5%
1.1 - 4%	2.3 – 5%	
1.2 – 4%	3.1 – 10%	
1.3 – 2%	3.2 – 10%	
1.4 – 2%	3.3 – 10%	
1.5 – 4%	4.1 – 5%	
1.6 – 4%	4.2 – 5%	
2.1 – 10%	5.1 – 5 %	

TERCERO – CUARTO DE LA ESO	2.2 – 5%	5.2 – 5%
1.1 - 4%	2.3 – 10%	
1.2 – 4%	3.1 – 10%	
1.3 – 2%	3.2 – 10%	
1.4 – 2%	3.3 – 10%	
1.5 – 4%	4.1 – 5%	
1.6 – 4%	4.2 – 5%	
2.1 – 10%	5.1 – 5 %	

*Para promediar las notas de los diferentes apartados se deben cumplir los siguientes requisitos:

Para sumar las distintas partes calificadas, será necesario: obtener al menos un 3 sobre 10 de la nota en el examen teórico, pruebas prácticas y observaciones diarias; no tener más de un 20% de faltas de práctica física sin justificar (se incluyen aquí las faltas de ropa deportiva) que, según sea el trimestre, representan 4 sesiones aproximadamente; no tener más de 2 partes de disciplina por faltas leves o más de 1 parte por falta grave. La nota final será la media de las tres evaluaciones siempre que lleguen a un mínimo de 4 en todas las evaluaciones y se hayan presentado y ejecutado todas las pruebas y exámenes/trabajos.

La nota media se redondeará a la superior si la parte decimal es ,75 o superior, tanto en la primera como en la segunda evaluación. En la tercera y final se redondeará al alza a partir de ,5.

EN FPB AL COMPARTIR MÓDULO CON CIENCIAS APLICADAS, NOS REPARTIMOS LA NOTA DE ESTA MANERA:

Materia	Ciencias Aplicadas	Educación Físico-Deportiva
Horas semanales	3	2
Peso calificador	60%	40%

Actividades de recuperación

De la evaluación:

El alumno/a tendrá la oportunidad de demostrar en las siguientes evaluaciones que cumple con los mínimos para poder recuperar una evaluación suspendida. En función del criterio no alcanzado se le propondrán una serie de medidas (pruebas, proyectos, trabajo diario en el aula, etc.) para recuperar la evaluación suspendida.

Del curso:

Prueba final de junio. El alumnado que no llegue al 5 de media de las 3 evaluaciones realizará una prueba teórico-práctica en junio que podrá incluir, salvo excepciones, todos los contenidos dados durante el curso.

Evaluación de materias pendientes

El alumnado que tenga la asignatura pendiente podrá recuperarla de dos formas:

- Aprobando los dos primeros trimestres del curso actual
- Si no los aprueba, realizará una prueba teórico-práctica relacionada con los criterios suspensos del curso pendiente.

9. Inclusión y atención a las diferencias individuales

BARRERA / NECESIDAD	MEDIDAS DE ACCESO Y PARTICIPACIÓN	EJEMPLOS EN EDUCACIÓN FÍSICA
Diferencias en experiencia y condición física	Tareas multinivel, progresión individual, objetivos de mejora y agrupamientos flexibles.	Distancias, cargas, tiempos, implementos y reglas graduados.
Discapacidad o limitación funcional	Ajustes de reglas, espacio, material, comunicación, apoyos y roles significativos.	Balones sonoros, zonas de seguridad, demostraciones táctiles/visuales según necesidad, deporte adaptado.
Dificultades de comprensión o atención	Consignas breves, secuenciación visual, demostración, anticipación y comprobación de comprensión.	Tarjetas de tarea, estaciones numeradas, tiempos visibles y rutinas estables.

Ansiedad, imagen corporal o experiencias negativas	Clima de confianza, feedback privado, opciones de participación y metas no comparativas.	Evitar exposición corporal innecesaria; valorar progreso, decisiones y cooperación.
Altas capacidades o dominio previo	Ampliación, diseño de retos, liderazgo compartido y tareas de análisis.	Crear variantes, arbitrar, diseñar una sesión o analizar estrategias.

Las adaptaciones se concretarán en coordinación con orientación, tutoría, familia y profesionales implicados, siguiendo los planes y protocolos del centro. Se mantendrán expectativas altas, con apoyos y ajustes razonables para garantizar participación, seguridad y aprendizaje.

10. Elementos transversales, sostenibilidad y seguridad

- Igualdad y coeducación: visibilizar referentes diversos, revisar estereotipos y distribuir roles, espacios y material de forma equitativa.
- Convivencia: juego limpio, comunicación no violenta, gestión dialogada de conflictos y rechazo de cualquier discriminación.
- Salud: actividad física regular, descanso, hidratación, alimentación equilibrada, salud mental, prevención de lesiones y mirada crítica hacia modelos corporales irreales.
- Competencia digital: lectura crítica de datos, protección de imagen y datos personales, y uso equilibrado de tecnología.
- Sostenibilidad: desplazamientos activos, cuidado del entorno, reducción de residuos y respeto a espacios naturales.
- Seguridad: revisión del espacio y material, progresión de tareas, normas claras, control de riesgos y aplicación de protocolos del centro.

Programación Didáctica del módulo de Ciencias Aplicadas II - 2º Ciclo Formativo de Grado Básico

INDICE

1. Introducción 1
1.1 . Justificación 1
1.2 . Marco legislativo 2
1.3 Características del módulo de Ciencias Aplicadas I 3
1.4 Características del grupo de referencia ..... **¡Error! Marcador no definido.**
2. Objetivos de etapa 4
3. Competencias clave y descriptores de perfil de salida 6
4. Competencias específicas y su conexión con los descriptores de perfil de salida 13
4.1 Ciencias Aplicadas 13
4.2 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional ..... **¡Error! Marcador no definido.**
5. Criterios de evaluación 13
5.1 Ciencias Aplicadas ..... **¡Error! Marcador no definido.**
5.2 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional 13
6. Saberes básicos 17
6.1 Ciencias Aplicadas ..... **¡Error! Marcador no definido.**
6.2 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional 17
6.3 Temporalización de los saberes básicos 24
7. Métodos pedagógico-didácticos 25
8. Materiales y recursos 27
9. Evaluación 27
9.1 Procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación 28
9.2 Criterios de calificación 31
9.2.1 Ciencias Aplicadas 32
9.2.2 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional 32
9.3 Medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación 34
10. Atención a la diversidad 34
10.1 Medidas ordinarias 34
10.1.1 Medidas ordinarias generales 35
10.1.2 Medidas ordinarias singulares 35
10.2 Medidas específicas 36
10.3 Medidas extraordinarias 37
11. Actividades complementarias y extraescolares 37

12. Evaluación de la programación y práctica docente 37

1. Introducción

1.1 . Justificación

La programación didáctica es un documento fundamental para la práctica docente ya que es de vital importancia para el profesor, los alumnos y la sociedad, estando siempre en consonancia y fundamentada en la normativa vigente y el currículo oficial.

Para los docentes, la programación didáctica es esencial puesto que se trata de un poderoso elemento de planificación de la acción docente. A través de ella se organiza el desarrollo del curso para una determinada asignatura con el fin de evitar el caos, el azar y la improvisación en el aula, buscando una relativa sistematización, pero sin perder de vista la capacidad de adaptarla al contexto del aula o a las circunstancias. Además, su elaboración es prescriptiva, tal y como se indica a lo largo del artículo 47 del Decreto 73/2022, de 27 de julio, que establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria «*La programación didáctica de cada departamento concretará y desarrollará el currículo*» y recoge todos aquellos aspectos que ha de incluir.

Para los alumnos, la programación didáctica va a permitir, de manera indirecta a través de la ejecución de la acción docente, que se traten temas en el aula que les sean de interés, atendera su curiosidad, solucionar algunos de sus problemas del día a día, comprender el mundo, prepararlos para el futuro y, sobre todo, despertar su motivación por aprender. Además de implicarlos en el proceso de enseñanza–aprendizaje, la programación didáctica también permite atender a la diversidad de intereses, motivaciones y necesidades del alumnado y les sirve como referente para saber qué van a conseguir y qué tienen que hacer para ello.

Esta programación se refiere al módulo de Ciencias Aplicadas I dentro del primer curso del Ciclo Formativo de Grado Básico de la especialidad de cocina y restauración. Este ciclo formativo de grado básico forma parte de la educación básica, en calidad de educación secundaria obligatoria. El objetivo de estas enseñanzas es que el alumnado consiga todos los resultados de aprendizaje incluidos en los diferentes módulos profesionales y el nivel educativo propio de estas enseñanzas.

La planificación de la actividad docente debe buscar un enfoque globalizador en torno a un logro que permita abordar los conocimientos del módulo de Ciencias Aplicadas I, así como las competencias personales y sociales que se deben adquirir, poniéndolas en relación con las competencias profesionales del perfil profesional del ciclo formativo de Grado Básico, en este caso de cocina y restauración.

1.2 . Marco legislativo

El ordenamiento jurídico que resulta de aplicación en el ámbito profesional de la docencia emana del derecho fundamental a la educación, recogido en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978, y que se concreta en la siguiente normativa, ordenada jerárquicamente:

- **Ley Orgánica 2/2006**, (LOE), de 3 de mayo, de Educación (BOE núm. 106 de 4 de mayo), modificada por la **Ley Orgánica 3/2020**, (LOMLOE), de 29 de diciembre, (BOE núm. 340 de 29 de diciembre) que deroga la **Ley Orgánica 8/2013**, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

- **Ley de Cantabria 6/2008**, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria.

- **La Ley Orgánica 3/2022**, de 31 de marzo, de Ordenación e Integración de la Formación Profesional

- **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

- **Real Decreto 659/2023**, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional

- **Real Decreto 498/2024**, de 21 de mayo, por el que se modifican determinados reales decretos (Real Decreto 127/2014, de 28 de febrero y Real Decreto 356/2014, de 16 de mayo) por los que se establecen títulos de Formación Profesional de grado básico y se fijan sus enseñanzas mínimas.

- **Decreto 78/2019**, de 24 de mayo, de ordenación de la atención a la diversidad en los centros públicos y privados concertados que imparten enseñanzas no universitarias en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Decreto 73/2022**, de 27 de julio, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Orden EDU/40/2022**, de 8 de agosto, por la que se dictan instrucciones para la implantación de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Orden EDU/3/2023**, de 3 de marzo, por la que se regula la evaluación en la etapa de Educación Infantil, la evaluación y la promoción en la etapa de Educación Primaria, la evaluación, la promoción y la titulación en las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato y determinados aspectos relacionados con la evaluación y titulación en Formación Profesional, en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Orden EDU/7/2023**, de 23 de marzo, por la que se regula el derecho del 1 alumnado a una evaluación objetiva y se establece el procedimiento de revisión de calificaciones y de reclamación contra las decisiones de promoción y titulación, en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Orden EDU/47/2024**, de 30 de septiembre, por la que se establece la implantación de la Formación Profesional de Grado Básico y el currículo de veinte ciclos formativos de estas enseñanzas en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

- **Instrucciones de Inicio de Curso** para institutos de Educación Secundaria, de 1 de septiembre de 2025. Curso 2025-2026.

1.3 Características del módulo de Ciencias Aplicadas I

El desarrollo curricular de este ámbito de Grado Básico queda regulado 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, excepto para la

materia de Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional, incorporada por la Comunidad Autónoma de Cantabria, que sigue el currículo de Educación Física para los últimos cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, regulada en el citado decreto.

La formación integral del alumnado requiere de la comprensión de conceptos y procedimientos científicos que le permitan desarrollarse personal y profesionalmente; involucrarse en cuestiones relacionadas con la ciencia, reflexionando sobre las mismas; tomar decisiones fundamentadas; y desenvolverse en un mundo en continuo desarrollo científico, tecnológico, económico y social, con el objetivo de poder integrarse en la sociedad democrática como ciudadanos y ciudadanas comprometidos.

El desarrollo curricular del ámbito de las Ciencias Aplicadas en los ciclos formativos de grado básico responde a los propósitos pedagógicos de estas enseñanzas: en primer lugar, facilitar la adquisición de las competencias de la Educación Secundaria Obligatoria a través de la integración de las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos de las materias Matemáticas Aplicadas y Ciencias Aplicadas en un mismo ámbito; en segundo lugar, contribuye al desarrollo de competencias para el aprendizaje permanente a lo largo de la vida, con el fin de que el alumnado pueda proseguir sus estudios en etapas postobligatorias. En el desarrollo de este ámbito, también deberá favorecerse el establecimiento de conexiones con las competencias asociadas al título profesional correspondiente.

Por último, dentro de este ámbito, la consejería competente en materia de educación ha considerado fundamental la inclusión de la materia de Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional con el objetivo de consolidar un estilo de vida activo y saludable que contribuya a la adquisición de las competencias del perfil de salida de la Educación Secundaria Obligatoria. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo impacta favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar del alumnado.

2. Objetivos de etapa

De conformidad con el artículo 7 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en el alumnado las competencias clave que les permitan alcanzar los siguientes objetivos de etapa:

a. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
d. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
f. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
g. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
h. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
i. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
j. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
k. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación

física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

En la Comunidad de Cantabria se añaden dos objetivos de etapa más según lo descrito en el artículo 4 del Decreto 73/2022, de 29 de marzo:

m. Desarrollar actitudes que contribuyan al desarrollo sostenible de Cantabria.

n. Conocer y valorar el patrimonio histórico, natural y cultural, y las tradiciones de la Comunidad Autónoma de Cantabria, y contribuir a su conservación, difusión y mejora.

3. Competencias clave y descriptores de perfil de salida

Las competencias clave son un elemento fundamental del currículo a la hora de determinar los aprendizajes que se consideran imprescindibles para el alumnado, para su realización y desarrollo personal, así como para su participación activa como ciudadano en la sociedad y en el mundo laboral.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 11.1 del Real Decreto. 217/2022, de 29 de marzo, que establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de le Educación Secundaria Obligatoria quedan especificadas las ocho competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- Competencia plurilingüe (CP).
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).
- Competencia digital (CD).
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).
- Competencia ciudadana (CC).

- Competencia emprendedora (CE).
- Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).

Para una adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, diseñaremos actividades de aprendizaje integradas que permitan al alumnado avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

Aunque se potenciará el desarrollo de las competencias Comunicación lingüística, Competencia matemática y Competencias básicas en ciencia y tecnología, también se trabajarán el resto de las mismas:

- **Comunicación lingüística.** El área de Ciencias utiliza una terminología formal, muy rigurosa y concreta, que permite a los alumnos incorporar este lenguaje y sus términos, para poder utilizarlos en los momentos necesarios con la suficiente precisión. Por otro lado, la comunicación de los resultados de sencillas investigaciones propias favorece el desarrollo de esta competencia. Las lecturas específicas de este área, permiten, así mismo, la familiarización con el lenguaje científico.

- **Competencia plurilingüe**. La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**. La elaboración de modelos matemáticos y la resolución de problemas se plantea en esta área como una necesidad para interpretar el mundo físico. Se trata, por tanto, de una de las competencias más trabajadas en el currículo de cualquier asignatura de Ciencias.

Asimismo, el conocimiento del mundo físico es la base del área de Ciencias. Además, este integra estrategias para saber definir problemas, resolverlos, diseñar pequeñas investigaciones, elaborar soluciones, analizar resultados, comunicarlos, etc. Por otra parte, el conocimiento del propio cuerpo y la atención a la salud resultan cruciales en la adquisición de esta competencia, así como las interrelaciones de las personas con el medio ambiente.

- **Competencia digital**. Se desarrolla la capacidad de buscar, seleccionar y utilizar información en medios digitales. Permite además familiarizarse con los diferentes códigos, formatos y lenguajes en los que se presenta la información científica (numéricos, modelos geométricos, representaciones gráficas, datos estadísticos…).

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

- **Competencia emprendedora**. La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación, y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre.

  Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de

comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

- **Competencia personal, social y de aprender a aprender**. Esta área favorece el trabajo en grupo, para la resolución de actividades y el trabajo de laboratorio. Además, fomenta el desarrollo de actitudes como la cooperación, la solidaridad, y la satisfacción del trabajo realizado. En este sentido, la alfabetización científica constituye una dimensión fundamental de la cultura ciudadana, que sensibiliza de los riesgos que la Ciencia y la Tecnología comportan, permitiendo confeccionar una opinión, fundamentada en hechos y datos reales, sobre problemas relacionados con el avance científico-tecnológico. Asimismo, en la competencia de aprender a aprender se desarrolla en las formas de organizar y regular el propio aprendizaje. Su adquisición se fundamenta en el carácter instrumental de muchos de los conocimientos científicos. Operar con modelos teóricos fomenta la imaginación, el análisis y las dotes de observación, la iniciativa, la creatividad y el espíritu crítico, lo que favorece el aprendizaje autónomo.

Asimismo, en el artículo 11.2 del mismo Real Decreto se describe que el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica fija las competencias clave que el alumnado debe haber adquirido y desarrollado al finalizar la enseñanza básica. Constituye el referente último del desempeño competencial, tanto en la evaluación de las distintas etapas y modalidades de la formación básica, como para la titulación de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria. Fundamenta el resto de las decisiones curriculares, así como las estrategias y orientaciones metodológicas en la práctica lectiva. En la siguiente tabla se describen los descriptores operativos de la Enseñanza Secundaria:

	DESCRIPTORES OPERATIVOS EN LA ESO
Competencia en	**CCL1.** Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para

comunicación lingüística (CCL)	intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.
	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
	CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.
	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.
Competencia plurilingüe (CP)	**CP1.** Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada a su desarrollo e intereses y a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
	CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.
	CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.
Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)	**STEM1.** Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación e indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad, y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.
	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.
	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos,

	tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.
	STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.
Competencia digital (CD)	**CD1.** Realiza búsquedas en Internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.
	CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.
	CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.
	CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
	CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.
Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)	**CPSAA1.** Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
	CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
	CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
	CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
	CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
Competencia ciudadana (CC)	**CC1.** Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.
	CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la

	toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
	CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.
	CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecodependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
Competencia emprendedora (CE)	**CE1.** Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.
	CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.
	CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.
Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)	**CCEC1.** Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
	CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
	CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
	CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

4. Competencias específicas y su conexión con los descriptores de perfil de salida

Las competencias específicas son, según el artículo 2.c del Decreto 73/2022, los "*desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito*". Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre las competencias clave, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

El grado de adquisición de las competencias específicas se valorará mediante los criterios de evaluación con las que estos se vinculan directamente, confiriendo de esta manera un enfoque plenamente competencial al ámbito. Los saberes básicos proporcionan el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que contribuirán a la adquisición de las competencias específicas. No existe una vinculación unívoca y directa entre criterios de evaluación y saberes básicos, sino que las competencias específicas se podrán evaluar mediante la movilización de diferentes saberes, proporcionando la flexibilidad necesaria para establecer conexiones entre los distintos bloques y con aspectos relacionados con la familia profesional correspondiente.

Las competencias específicas que se trabajarán este curso se recogen a continuación y están agrupadas en las materias que componen el ámbito y al final se recoge la conexión de cada competencia específica con el descriptor operativo del perfil de salida del alumnado y que cuya relación con las competencias clave está recogida en el anterior apartado 3.

4.1 Ciencias Aplicadas

5. Criterios de evaluación

5.1 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional

- **EFD1.1** 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.

- **EFD1.2** 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.
- **EFD1.3** 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.
- **EFD2.1** 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.
- **EFD2.2** 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.
- **EFD2.3** 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.
- **EFD3.1** 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.
- **EFD3.2** Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.
- **EFD4.1** 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.
- **EFD4.2** 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.
- **EFD5.1** 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.

- **EFD5.2** Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.
- **EFD5.3** Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.
- **EFD6.1** 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.
- **EFD6.2** 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.
- **EFD6.3** 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.
- **EFD7.1** 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.
- **EFD7.2** 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.
- **EFD8.1** Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.
- **EFD8.2** 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.

6. Saberes básicos

En la LOMLOE, los contenidos de cada materia o ámbito se enuncian en forma de saberes básicos, que integran los conocimientos, destrezas y actitudes propios de cada una de las materias o ámbitos, cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

6.1 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional

Con esta materia se pretende que el alumnado pueda consolidar definitivamente un estilo de vida activo y saludable. El desarrollo de una actividad física sistemática, personalizada, autorregulada y realizada en el marco educativo, en compañía de sus compañeros y compañeras, impactará favorablemente en el bienestar físico y mental, así como en un mejor aprovechamiento de la jornada escolar.

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

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

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

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

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

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

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

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

SABERES BÁSICOS
A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE
• **Salud física**: o Autoevaluación y coevaluación de las capacidades condicionales y coordinativas como requisito previo a la planificación. o Implementación de baterías, pruebas, técnicas y herramientas de medida de las capacidades condicionales y coordinativas. o 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. o 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. o Autoevaluación del estado nutricional como aspecto previo al diseño del plan. o Nutrientes: funciones, tipos (macronutrientes y micronutrientes), características generales, funciones básicas y consideraciones en la actividad física. o Dieta equilibrada: proporciones, pautas, ejemplificaciones y desarrollo de estrategias nutricionales (alimentos, platos, pirámides nutricionales, etc.). Relación con la actividad física. o 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. o Diseño de un plan nutricional equilibrado según los objetivos y características personales, en coherencia con el programa de actividad física planteado. o Identificación de actitudes y problemas posturales básicos y educación preventiva de la salud postural en las actividades físicas. o Uso de diversos recursos tecnológicos y digitales para generar un programa de actividad física y alimentación. Herramientas y aplicaciones informáticas relacionadas con la evaluación, el registro, la gestión y la cuantificación de la actividad física y la alimentación. • **Salud social**: o Identificación de prácticas de actividad física que tienen efectos positivos y negativos para la salud individual o comunitaria.

- Hábitos sociales negativos que afectan a la condición física, la salud y los objetivos de un programa de actividad física y alimentación equilibrada. Cuidado del cuerpo.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje en la actividad física y el deporte.
- Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

- **Salud mental**:
  - Métodos y técnicas de relajación tras el esfuerzo, de descarga postural y de recuperación de lesiones. Descanso y recuperación.
  - Técnicas y estrategias de respiración, concentración, meditación, visualización y relajación para liberar estrés, favorecer la regulación emocional y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.
  - Trastornos vinculados con la imagen corporal y las capacidades individuales (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

B. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

- **Salidas profesionales**:
  - Estudios, itinerarios y salidas profesionales relacionadas con el marco de la actividad físico-deportiva y la salud. Vías de acceso.
  - Salidas laborales y cualificaciones profesionales con requerimientos físicos específicos.
  - Requisitos y planificación de acceso.
- **Planificación y desarrollo de proyectos**:
  - Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis
  - inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión.
  - Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.
  - Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.
  - Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.
  - Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.
  - Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.
- **Gestión de la seguridad y prevención**:
  - Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.
  - Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico-deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.
  - Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.

- Actuaciones ante accidentes: - Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.
- Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).
- Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

C. LÓGICA Y CONTROL DE SITUACIONES MOTRICES

- **Toma de decisiones**:
  - Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición. Estrategias de ataque defensa.
  - Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.
  - Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.
  - Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.
  - Control de las habilidades motrices específicas:
  - Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas.
  - Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.
  - Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación.
- **Capacidades perceptivo-motrices**:
  - Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.
  - Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- **Capacidades condicionales**:
  - Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.
  - Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.
  - Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.

- Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.
- Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.
- Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados.

- **Gestión de situaciones motrices**:
  - Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físicodeportivos.
  - Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.
  - Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros).
  - Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físicodeportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.
  - Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos.

D. SALUD EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL

- **Gestión emocional**:
  - Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico-deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol.
  - Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades personales.
  - Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva.
- **Habilidades sociales y convivencia**:
  - Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.
  - Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
  - Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.
  - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.
  - Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. MANIFESTACIONES Y PRODUCCIONES DE LA CULTURA MOTRIZ

- **Cultura artístico-expresiva**:
  - Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.
  - Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.
  - Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).
  - Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
  - Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acrosport, combas, malabares, equilibrios, etc.).
  - Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos.
  - Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.)
  - Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de las acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico-expresivas.
- **Cultura motriz tradicional**:
  - Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo.
  - Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses.
  - Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo.

F. PROYECTO SOCIAL, COMUNITARIA Y SOSTENIBLE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- **Espacios y posibilidades de práctica**:
  - Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de
  - actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.
  - Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.
  - Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios.
  - Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.
  - Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social.
- **Práctica, normas de uso y gestión de espacios**:
  - Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.

- Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.
- Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.
- Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.
- Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.

6.2 Temporalización de los saberes básicos

A continuación, se recoge una tabla que temporaliza y relaciona las unidades didácticas, con el número de sesiones que se dedicarán a cada una, así como la evaluación en la que se llevarán a cabo.

MATERIA	UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº SESIONES	EVALUACIÓN
CIENCIAS APLICADAS	U.1. NÚMEROS NATURALES. NÚMEROS ENTEROS. FRACCIONES. NÚMEROS DECIMALES.	10 SESIONES	1ª EVALUACIÓN
	U.2. LA MATERIA	10 SESIONES	
	U.3. LA ORGANIZACIÓN DEL CUERPO HUMANO	10 SESIONES	
EDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA	U.1 CONDICIÓN FÍSICA	8 SESIONES	
	U.2 DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO	10 SESIONES	
	U.3 DEPORTES CON IMPLEMENTO	8 SESIONES	
CIENCIAS APLICADAS	U.4. PROPORCIONALIDAD. PORCENTAJES	10 SESIONES	2ª EVALUACIÓN
	U.5. LAS MAGNITUDES DE MEDIDA	10 SESIONES	
	U.6. LA NUTRICIÓN Y LA SALUD	10 SESIONES	
EDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA	U.4 DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO	5 SESIONES	
	U.5 DEPORTES COLECTIVOS: VÓLEY	8 SESIONES	
	U.6 JUEGOS COOPERATIVOS	7 SESIONES	

CIENCIAS APLICADAS	**U.7. ECUACUONES Y SISTEMAS DE ECUACIONES** **U.8. LA ENERGÍA** **U.9. ECOLOGÍA Y MEDIOAMBIENTE**	**10 SESIONES** **10 SESIONES** **10 SESIONES**	**3ª EVALUACIÓN**
EDUCACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA	**U.7 CONDICIÓN FÍSICA II** **U.8 DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO** **U.9 DEPORTES ALTERNATIVOS**	**7 SESIONES** **7 SESIONES** **6 SESIONES**	

7. Métodos pedagógico-didácticos

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo y favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales. Partirá de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje.

La metodología didáctica implicará la creación de situaciones, tareas y actividades significativas y relevantes para resolver problemas de manera creativa y cooperativa, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión crítica y la responsabilidad. Para que la adquisición de las competencias sea efectiva, las situaciones de aprendizaje deben:

- Ofrecer al alumnado la oportunidad de conectar y aplicar lo aprendido en contextos cercanos a la vida real.
- Estar compuestas por tareas complejas que impliquen el desarrollo de varias competencias
  y cuya resolución conlleve la construcción de nuevos aprendizajes.
- Posibilitar la articulación coherente y eficaz de los distintos conocimientos, destrezas y actitudes propios de la etapa. Serán respetuosas con las experiencias del alumnado y con sus diferentes formas de comprender la realidad.

Las situaciones de aprendizaje serán diseñadas de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos demanera efectiva en diferentes situaciones y contextos. Estarán orientadas al desarrollo de competencias específicas, a través de situaciones que posibiliten, fomenten y desarrollen conexionescon las prácticas sociales y culturales de la comunidad.

Se realizará, al menos, un proyecto de investigación en cada trimestre ya que el trabajo por proyectos es especialmente relevante para el aprendizaje por competencias. Se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico. Esta metodología pretende ayudar al alumnado a organizar su pensamiento favoreciendo en ellos la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje, aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales.

Se fomentará la utilización de estructuras básicas y estrategias propias del trabajo científico, como el planteamiento de problemas, formulación de hipótesis, interpretación de los resultados y uso correcto del lenguaje científico. Así mismo se promoverá la búsqueda, selección, interpretación y transmisión de la información, utilizando la mayor variedad posible de fuentes de información. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollodel currículo.

El uso correcto del lenguaje científico es esencial para transmitir adecuadamente los conocimientos, hallazgos y procesos: expresión numérica, manejo de unidades, indicación de operaciones, toma de datos, elaboración de tablas y gráficos, interpretación de los mismos, secuenciación de la información, deducción de leyes y su formalización matemática.

Las actividades prácticas de laboratorio estarán enfocadas a la búsqueda de explicaciones científicas de los fenómenos observados y/o que permitan completar y comprobar experimentalmente algunos de los contenidos teóricos vistos en el aula. Se intentará seguir una metodología

científica, en las que los alumnos vayan adquiriendo las destrezas de observación, recogida de datos, emisión de hipótesis, elaboración de conclusiones, etc.

8. Materiales y recursos

Los recursos deben adaptarse a las necesidades del momento y a las características de los alumnos/as. También debemos considerar que la variedad en el uso del material amplía el campo de aprendizaje del alumno y la repetición de este refuerza el aprendizaje; y que a mayor diversificación de materiales nos encontramos con mayores posibilidades de atender a la diversidad.

Entre la gran variedad de materiales y recursos utilizados destacamos los siguientes:

- Libro de texto: Ciencias Aplicadas I. Editorial MacMillan.
- Unidades didácticas y fichas de trabajo elaboradas por el profesor.
- Herramientas TIC. Se trabajarán tanto en el aula de residencia del alumnado como en las aulas de informática.
- Textos de divulgación científica o periodística (prensa, revistas especializadas…)
- Prácticas e informes de laboratorio.
- Actividades de bancos de recursos.
- Es imprescindible como herramienta del alumno SU CUADERNO. En él ha de ir recogiendo las explicaciones y actividades que se vayan realizando.

  Es fundamental que los alumnos conserven todas las fotocopias bien ordenadas, que mantengan el cuaderno cuidado, ordenado, en buenas condiciones y siempre a disposición del profesor.
- Otros materiales van a ser: tiza, pizarra, útiles de dibujo, calculadora, proyector, ordenador de aula, materiales de laboratorio, etc.

9. Evaluación

En el apartado 1 del artículo 12 del Decreto 73/2022, de 27 de julio, se fijan para la evaluación en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria los principios de evaluación continua, formativa e integradora, de modo que se tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. Para valorar si

los alumnos han desarrollado los desempeños que marcan estos criterios de evaluación, necesitamos una evaluación global y continua. Es necesario diseñar una secuencia de evaluación que nos permita recoger evidencias de aprendizaje para poder analizarlas e introducir cambios en el proceso de enseñanza, siempre con el objetivo de que los alumnos progresen.

La evaluación se llevará a cabo tomando como referentes los diferentes elementos del currículo que se recogen en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y 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.

Como marca la Orden EDU 3/2023, de 3 de marzo, en su artículo 2 apartado 1, la evaluación ha de tener un carácter orientador, formador y regulador del proceso de aprendizaje para el alumno o la alumna. Según el apartado 3 de dicho artículo, la evaluación se realizará a través de los criterios de evaluación, que determinarán el grado de adquisición de las competencias específicas y, en última instancia, gracias a su relación mediante los descriptores de perfil de salida, el nivel de desempeño de las competencias clave. Asimismo, en el apartado 2 del Artículo 6 de dicha orden se cita que se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación diversos, coherentes con lo establecido en los criterios de evaluación y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, de manera que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado como indica la Orden EDU 7/2023, de 23 de marzo, que regula el derecho del alumnado a una evaluación objetiva y que establece el procedimiento de revisión de calificaciones y de reclamación contra las decisiones de promoción y titulación, en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

9.1 Procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación

La valoración de los criterios de evaluación se realizará mediante la observación directa del desempeño de las diferentes tareas, pruebas objetivas y análisis de las producciones escritas u orales del alumnado.

- **Observación directa**: Se valorará:
  - El grado de cumplimiento de las tareas encomendadas. Rigor, precisión y orden.

- La utilización eficaz del tiempo de trabajo.
- La participación activa en las actividades desarrolladas en el aula.
- La realización de las actividades del grupo, así como la colaboración entre el alumnado.
- La capacidad y creatividad para resolver los problemas con que se encuentra.
- La iniciativa y autonomía personal a la hora de ejecutar las tareas, resolver problemas oaportar soluciones.
- El respeto de las normas de seguridad y limpieza en el laboratorio. El manejo e los instrumentos de medida.
- La atención prestada, el interés, y el cuidado y respeto por el material y respeto a toda la comunidad educativa.

- **Pruebas escritas, orales o prácticas**:
  - **Prueba inicial de conocimientos previos**: Al comienzo de la unidad se realizará una prueba de conocimientos previos que permita valorar el nivel de conocimientos del alumnado.
  - **Prueba específica**: para valorar los conocimientos que han adquirido los alumnos y se orientarán para comprobar el grado de adquisición de determinados criterios de evaluación. Contiene aspectos a contestar de carácter teórico propuestos por el profesor. Algunos serán de carácter más extenso, donde se evalúa el conocimiento sobre un apartado que el alumno debe desarrollar, y cuestiones más concretas y breves. Cuenta también con preguntas destinadas a resolver cuestiones prácticas mediante la aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos. En este sentido, habrá cuestiones conceptuales y tareas de comprensión, interpretación, relación y resolución de problemas. Se considera básico la resolución de cuestiones planteadas sobre la información obtenida en textos, gráficas, tablas de valores, dibujos, mapas y fotografías.
  - **Prueba específica práctica:** Se realizarán pruebas prácticas donde se evaluarán los diferentes aspectos motrices trabajados durante las sesiones. Estos podrán realizarse a través de diferentes pruebas diseñadas por el docente, test o en práctica global.

Se calificarán teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- Conocimientos adquiridos y su aplicación a casos concretos.

- Comprensión y relación de los conceptos.
- La expresión gramatical, la claridad en la exposición y el uso adecuado de la terminología propia de la materia se valora de una manera implícita en la puntuación de cada pregunta,haciéndoselo constar al alumno/a con expresiones del tipo "buena expresión escrita", "incorrección en la expresión", "mal uso de la terminología, no se entiende el párrafo, etc.
- Calidad de los gráficos, esquemas o dibujos realizados.
- Los errores conceptuales se valoran negativamente.
- Dominio motriz.
- Toma de decisiones ante diferentes contextos.

En cada una de las pruebas aparecerá la ponderación de cada uno de los ítems, cuestiones o preguntas. En caso contrario, se considerará que todas las preguntas o ítems de cada cuestión valen lo mismo.

- **Análisis de las producciones del alumnado:** Se valorará:
  - La ejecución de las tareas, situaciones de aprendizaje o actividades con un objetivo claro que se realizarán durante el curso.
  - Planificación y desarrollo los proyectos y/o trabajos de investigación (experimentales o bibliográficos), obteniendo la información a partir de diversas fuentes y exponiendo sus conclusiones en diversos formatos (presentaciones, vídeos, gráficos, tablas, informes, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos, contenidos digitales, etc.).
  - El cuaderno de trabajo o portafolios del alumno/a, en el que deben quedar reflejadas todas las tareas que realiza el alumnado a lo largo del curso.
  - Exposiciones orales de los trabajos previamente elaborados por los alumnos, apoyándose en el uso de las TICs.
  - Los informes de las prácticas de laboratorio.
  - Actividades de autoevaluación y coevaluación.

Se penalizará con un punto la entrega de trabajos fuera de plazo sobre la calificación de estos y se valorará la correcta expresión escrita. Los trabajos copiados de otros compañeros serán sancionados con la calificación de cero en los mismos.

9.2 Criterios de calificación

De nuevo, como indica la norma, uno de los fines de la evaluación es el de determinar el grado de adquisición de las competencias clave por parte del alumnado y, en el caso de esta materia,su concreción a través de las competencias específicas. Por este motivo, la calificación tendrá que ser a través de los criterios de evaluación.

En este módulo se combinan por un lado las Ciencias Aplicadas (Matemáticas, Física y Química y Biología y Geología) con la nueva materia de Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional. El módulo tiene una dotación horaria de 5 horas semanales distribuidas en 3 horas para las Ciencias Aplicadas y 2 horas para la materia de. Aunque a continuación se muestren dos tablas con las ponderaciones de criterios y competencias específicas de cada materia que componen el módulo, la calificación final se obtendrá mediante la media ponderada de las dos materias con los siguientes pesos:

Materia	Ciencias Aplicadas	Educación Físico-Deportiva
Horas semanales	**3**	**2**
Peso calificador	**60%**	**40%**

En la tabla a continuación, se recoge de manera global la relación entre criterios de evaluación y competencias específicas, ponderando ambos para poder obtener una calificación final.

9.2.1 Ciencias Aplicadas

9.2.2 Educación Físico-Deportiva - Actividad Física y Bienestar Emocional

Competencia específica	%	%	Criterio de evaluación
EFD1. 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. **STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA 1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.**	**15**	**5**	**EFD1.1** 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.
		5	**EFD1.2** Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social.
		5	**EFD1.3** 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.
EFD2. 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. **STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.**	**15**	**5**	**EFD2.1** 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.
		5	**EFD2.2** 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.
		5	**EFD2.3** 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.
EFD3. 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. **CCL3, CD1, CPSAA1.1, CPSAA4 y CPSAA5.**	**10**	**5**	**EFD3.1** 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.
		5	**EFD3.2** Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.
EFD4. 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	**10**	**5**	**EFD4.1** 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.
		5	**EFD4.2** 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

la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos. **CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.**			artístico-expresivas orientadas a la salud.
EFD5. 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. **CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.**	**15**	**5**	**EFD5.1** 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	**EFD5.2** Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.
		5	**EFD5.3** Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.
EFD6. 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. **CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.**	**15**	**5**	**EFD6.1** 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.
		5	**EFD6.2** 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.
		5	**EFD6.3** 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.
EFD7. 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. **STEM 5, CPSAA1.2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3.1, CCEC3.2 y CCEC4.1.**	**10**	**5**	**EFD7.1** 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.
		5	**EFD7.2** 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.

EFD8. 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. **STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.**	**10**	**5**	**EFD8.1** Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.
		5	**EFD8.2** 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.

9.3 Medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación

Para aquellos alumnos cuyo nivel de desempeño competencial sea insuficiente, se establecerán mecanismos de refuerzo in situ dentro del propio curso, con sus correspondientes planes de trabajo individualizado enfocados a aquellas competencias específicas y criterios de evaluación en los que encuentren una mayor dificultad. Del mismo modo, se realizarán pruebas de recuperación de aquellos criterios que no se hayan superado en cada una de las evaluaciones.

10. Atención a la diversidad

10.1 Medidas ordinarias

Atendiendo a la normativa vigente y considerando siempre las características y necesidades delalumnado a la que va dirigida esta Programación se adoptarán las siguientes medidas ordinarias.

10.1.1 Medidas ordinarias generales

a) Organizativas

Estas medidas se adecuarán siempre a la organización propia del IES y a los recursos disponiblesy se centrarán en la utilización de un aula de referencia como fuente de recursos diversificadosy adaptados a las necesidades del alumnado.

b) Curriculares

- Se podrán priorizar determinados objetivos educativos.
- Se podrá variar la secuenciación y temporalización de los contenidos a lo largo del curso.
- Se podrán incluir objetivos relativos a aspectos que los alumnos del grupo consideren relevantes.
- Se insistirá en el desarrollo de las capacidades relacionadas con el desarrollo personal y social vinculando los objetivos educativos con las capacidades de los alumnos del grupo y organizando los contenidos de forma integradora.
- Se diversificarán los procedimientos de evaluación: adecuando los criterios y procedimientos de evaluación y variando los tiempos, formas y procedimientos de recogida de información.
- Se registrará sistemáticamente la evolución de los alumnos del grupo.

c) De coordinación

Se llevará a cabo un seguimiento individual y grupal de los alumnos y se intercambiará información sobre estos con los miembros del Departamento de Orientación, profesorado que le imparte clase, así como su tutor/a y Jefatura de Estudios.

10.1.2 Medidas ordinarias singulares

a) Actividades de refuerzo

Para aquellos alumnos con necesidades de atención más individualizada en aspectos curriculares y/o de estrategias de aprendizaje y pautas de trabajo. Se realizarán una vez acabadas las actividades ordinarias correspondientes a cada unidad didáctica y simultáneamente a otras actividades (por ejemplo, actividades de profundización) que puedan ser llevadas a cabo de formaautónoma por el resto del grupo.

b) Actividades de ampliación

Para el alumnado que consigue con facilidad los objetivos del currículo ordinario del curso podrán presentarse actividades de ampliación de materia. Podrán ser llevadas a cabo una vezrealizadas las actividades ordinarias de la unidad didáctica y al mismo tiempo que las actividades de refuerzo.

c) Adaptaciones no significativas del currículo

Se podrán llevar a cabo modificaciones no significativas de los elementos esenciales del currículo, así como la temporalización y otros aspectos organizativos.

d) Otras medidas

Se considerarán las circunstancias personales y familiares de los alumnos, las posibilidades de recuperación de la materia y progreso en cursos posteriores y los beneficios que pudieran derivarse para su integración y socialización. Asimismo, se podrá realizar un seguimiento individualizado de aquel alumnado cuya situación académica, personal o social así lo aconsejase, complementario al que, con carácter general, se realizará a todo el grupo de manera habitual.

10.2 Medidas específicas

Podrán llevarse a cabo actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas que requieran modificaciones significativas en alguno de los elementos curriculares considerados esenciales y/o adaptaciones de acceso al currículo, así como cambios organizativos que faciliten la aplicación de dichas medidas. De esta manera, se podrán realizar adaptaciones de acceso al currículo: ayudas, recursos materiales y medios técnicos que compensen las dificultades o carencias de los alumnos con discapacidades físicas o sensoriales para poder acceder al currículo.

10.3 Medidas extraordinarias

En principio no se contempla llevar a cabo ninguna actuación dirigida a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado que requieran modificaciones muy significativas del currículo ordinario que supongan cambios esenciales en el ámbito organizativo y, en su caso, enlos elementos de acceso al currículo.

11. Actividades complementarias y extraescolares

12. Evaluación de la programación y práctica docente

Después de cada evaluación cuantitativa y al final del curso, el profesor realizará un informe de su práctica docente, teniendo en cuenta los siguientes indicadores de logro:

Rellenar las casillas valorando de 1 a 5, siendo 1=Bajo 5=Alto						
INDICADORES	**VALORACIONES**					**PROPUESTAS DE MEJORA**
PROGRAMACIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS CLASES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
Realizo la programación de mi actividad educativa teniendo como referencia el Proyecto Curricular de Etapa y la Programación didáctica del Departamento.						
Planifico las clases de modo flexible, preparando actividades, situaciones de aprendizaje y recursos (personales, materiales, de tiempo, de espacio, de agrupamientos...) ajustados al Proyecto Curricular de Etapa, a la Programación didáctica y, sobre todo, ajustado siempre,lo más posible a las necesidades e intereses del alumnado.						
Adecuación de objetivos y elementos curriculares a las características del alumnado.						

Propongo a mis alumnos/as actividades y situaciones de aprendizaje variadas.						
ADECUACIÓN DE LOS MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS						
Utilizo recursos didácticos variados (audiovisuales, informáticos, técnicas de aprender a aprender...), tanto para la presentación de los contenidos como para la práctica de los/as alumnos/as, favoreciendo el uso autónomo por parte de estos.						
CLIMA DEL AULA Y RELACIONES						
Relación afectiva docente/alumnado						
Relación entre el alumnado, en el aula.						
Interés del alumnado por la materia						
Orden en el aula						
Participación del alumnado						
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD						
Uso diversificado de materiales, espacios, tiempos, agrupamientos, metodología…						
Tengo en cuenta el nivel de habilidades de los/as alumnos/as, sus ritmos de aprendizajes, las posibilidades de atención, etc., y en función de ellos, adapto los distintos momentos del proceso de enseñanza-aprendizaje (motivación, contenidos, actividades, ...).						
EVALUACIÓN						
Aplico los instrumentos y criterios de calificación de acuerdo con la Programación del Departamento.						
Realizo una evaluación inicial a principio de curso, para ajustar la programación.						
Utilizo diferentes instrumentos de evaluación que atiendan de manera equilibrada la valoración de los criterios de evaluación.						
Corrijo y explico -habitual y sistemáticamente- los trabajos y actividades del alumnado y doy pautas para la mejora de sus aprendizajes.						
ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DEL CENTRO						
Relaciones con el profesorado.						
Participación en los Planes del Centro.						