

IES LAS LLAMAS



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Programación didáctica
Curso escolar 2023 – 2024
IES LAS LLAMAS



ESPADE
TECNIFICACION DEPORTIVA
IES LAS LLAMAS



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

INDICE

- I. Introducción (pg.4)
- II. Composición del departamento didáctico y reparto de grupos, responsabilidades y actividades (pag.6)
- III. La contribución de cada materia al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del perfil de salida. (pág. 35)
- IV. Los criterios de evaluación y los saberes básicos, la distribución temporal en unidades didácticas, proyectos interdisciplinares y situaciones de aprendizaje. (pág. 37)
- V. La concreción de los métodos pedagógicos y didácticos (pág. 53)
- VI. Los materiales y recursos didácticos (pág. 54)
- VII. Los procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado. (pág. 56)
- VIII. Descripción de las pruebas finales y extraordinarias (pág. 68)
- IX. Las medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación para aquel alumnado cuyo progreso no sea el adecuado. (pág. 70)
- X. Las medidas de atención a la diversidad (pág. 70)
- XI. Las actividades complementarias y extraescolares (pág. 73)
- XII. Las actividades de recuperación y los procedimientos para la evaluación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores. (pág. 73)
- XIII. La concreción de los planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo. (pág. 74)
- XIV. Criterios para la evaluación del desarrollo de la programación y de la práctica docente. (pág. 78)
- XV. Puntos de mejora relacionados con el curso anterior (pág. 82)
- XVI. Anexos. (pág. 84)

I. INTRODUCCIÓN

Comienza un nuevo curso, que se va a convertir en un auténtico reto para el profesorado, debido a las modificaciones normativas que se han producido, este año será de la consolidación de la nueva normativa y todos los cambios que ella implica. Todas las programaciones deben regirse por la nueva ley LOMLOE de 2020, por tanto, los diferentes decretos educativos que van a servir de base en el diseño de esta programación son los siguientes: los reales decretos de enseñanzas mínimas 217/2022 y 243/2022 y el decreto de Cantabria 73/2022 que establece el currículo para educación secundaria y bachillerato; así como las órdenes en la Orden EDU/41/2022, de 8 de agosto para ESO y en la Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto para Bachillerato.

Esta situación normativa, no sólo afectará a los diferentes cursos, sino que además, se verá comprometida también la programación del programa educativo-deportivo ESPADE (optativa de Tecnificación Deportiva) que cuenta con una normativa y reglamentación institucional (orden ECD/78/2018, DE 26 de Junio), y que ha supuesto un gran respaldo por parte del Gobierno de Cantabria a este proyecto, que nació en este centro, y que actualmente ya es un programa institucional que se desarrolla en 5 centros de nuestra región. Otro programa educativo como el +Bíceps, se seguirá desarrollando por parte del departamento en el centro.

Con todo, este departamento sigue trabajando desde diferentes ángulos intentando continuar en nuestras acciones, afianzando éstas y aportando nuevas ideas para seguir por el sendero de la innovación y la mejora de la calidad educativa que merecen nuestros alumnos.

Continuaremos aportando nuevas ideas, realizarlas y darlas continuidad en el tiempo y seguir con dedicación y esfuerzo nuestra labor en pro de una mejora en la educación.

Por otro lado, a la hora de interpretar el papel y el sentido que la Educación Física (EF) como materia integrante del currículo de la ESO y del Bachillerato, partimos de varias premisas ya explicadas en programaciones anteriores¹ y que repetiremos en esta:

- *Renovada consolidación de su estatus y presencia en los sucesivos textos legales que ordenan el currículo y el sistema educativo. "Nuestro cometido, sobre todo, es sentar unas bases de aprendizaje y hábito tales que garanticen suficientemente unos mínimos de condición física y motriz adecuados a cada edad, sobre los que las personas puedan con posterioridad seguir enriqueciendo o configurando sus competencias motrices en edades adultas".*
- *Escepticismo y crítica ante la actual realidad deportiva: crisis de valores supuestos, disminución de su práctica en edades menores, paso de la actitud*

¹ DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA: "Programación Didáctica. Curso escolar 2008/2009". IES Las Llamas. Santander, 2008.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

practicante a la espectadora o consumidora, la primacía del resultado y del triunfo rápido como valores preferentes, el abandono de valores deportivos tradicionales. "Nuestra materia pues, tiene grandes responsabilidades educativas en este aspecto, ya que sobre ella recae la difícil tarea de compensar todas estas corrientes, actualmente muy extendidas en la sociedad y favorecidas por los medios de comunicación de masas".

- *Dos lacras importantes: el sedentarismo creciente y la desaparición del deporte vinculado a la escuela pública.*
- *El desarrollo socio-urbanístico de las ciudades está reñido con la utilización deportiva y lúdica de los espacios públicos. "[...] desde nuestra modesta capacidad de intervención pretendemos progresivamente profundizar más en el desarrollo de una EF promotora de la sostenibilidad y la calidad ambiental. Todo ello planificando una reconquista de utilización práctica y saludable del espacio público cercano al centro educativo".*
- *El uso de pantallas de manera masiva y dedicando una gran parte del ocio a esta actividad esta produciendo una disminución extraordinaria de otros tipos de ocio como los juegos/deportes al aire libre.*

Nuestro alumnado actual ha mejorado (al menos en este centro) en su actividad deportiva como se constata en la pequeña encuesta que se les hace en la asignatura de este departamento Actividades Acuáticas TD3 ha contribuido a una mejora del ocio de ciertos alumnos no así en la totalidad. Entre tanto, la EF va sufriendo diferentes evoluciones o interpretaciones, que van desde el casi exclusivo tratamiento de contenidos teóricos, hasta la huida de cualquier práctica de modalidades deportivas convencionales, pasando por un diferente abanico de posibilidades, en los que cada día destaca más la ausencia de motricidad real y la ausencia de aprendizaje práctico de técnicas deportivas específicas.

*Ante esta perspectiva parece claro el rol de la Educación Física como guía del alumno hacia la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. A tal efecto, es vital ofertar un gran repertorio de experiencias con potencial generador de **adherencia** del alumnado hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Cobra mucha importancia la utilización de estrategias como la incentivación permanente de esa práctica dentro y fuera del centro educativo, la búsqueda de posibles colaboraciones con otros organismos o centros educativos, el aprovechamiento de planes institucionales o jornadas de puertas abiertas, el desarrollo de planes de mejora o asignaturas de libre configuración (en nuestro caso la asignatura de Actividades Acuáticas para la construcción de un ocio activo y saludable"...) asegurando que esas estrategias estén en consonancia con el entorno físico y social del alumnado, por ser una prioridad conectar con sus intereses.*

En consecuencia, la Educación Física se presenta como un factor de prevención de primer orden que debe intentar compensar la carencia y necesidad de actividad física; concienciar en el uso razonable de la TICs; desarrollar valores afectivo-sociales como la solidaridad y cooperación, la empatía, la expresividad, etc.; y formar en valores de sostenibilidad y de asunción de conductas críticas y más

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

responsables en nuestra relación con el Planeta. Sin embargo, el tiempo lectivo destinado a nuestra materia es cada vez más insuficiente para afrontar tanta problemática. En este sentido, hay recomendaciones de la OMS y de la Unión Europea muy claras, que indican la necesidad de aumentar el tiempo lectivo de nuestra materia.

Por todo lo anterior, nos encontramos con un currículo que ha de ser abierto y flexible, posibilitando variabilidad y adaptabilidad al contexto y, a su vez, organizado y estructurado, facilitando su manejabilidad.

II. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DIDÁCTICO Y REPARTO DE GRUPOS, RESPONSABILIDADES Y ACTIVIDADES.

1.-PROFESORADO:

- Rafael Salcines Medrano RSM (Jefe de Departamento, Coordinador Espade, profesor E.F.)
- Julio Amavisca Álvarez JAA (Profesor E.F.)
- Pablo Antón de Cos PAC (Profesor E.F, Responsable de Recreos Activos y Programa +Bíceps)

2.-REPARTO DE GRUPOS:

Docente	ESO				Bach	Bach
	1º	2º	3º	4º	1º	2º
RSM	1 Grupo Coord. ESPADE	1 Grupo Coord, ESPADE	1 Grupo Coord. ESPADE + AA	1 Grupo Coord, ESPADE	1 Grupo Coord. ESPADE + 3 grupos	1 Grupo Coord, ESPADE
J.A.A.			2 Grupos	4 Grupos		
PAC	3 Grupos	3 Grupos	AA		2 Grupos	

3.-OTRAS RESPONSABILIDADES Y ACTIVIDADES:

Además, los dos profesores Pablo Antón y Rafael Salcines serán los responsables en la docencia de la optativa en 3ºESO "Tecnificación Deportiva III" (Actividades acuáticas), y también son integrantes del grupo formado para el desarrollo del Plan Erasmus+ para ESO y Bachillerato en el Ies Las Llamas. Así, como Pablo Antón será el encargado de organizar los Recreos Activos y del desarrollo del programa +Bíceps.

III. LA CONTRIBUCIÓN DE CADA MATERIA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE, LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA.

A). CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS 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. COMPETENCIA COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (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, pero fundamentalmente a través del trabajo con textos escritos (artículos, libros, webs, ...); 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. COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP). El trabajo plurilingüe en el caso de la educación física sin perfil bilingüe es algo complicado, pero se tratarán de trabajar diferentes elementos que hagan necesaria la intervención en otro idioma (inglés). La visualización de videos, la lectura de estudios o artículos relacionados, la presencia de alumnado extranjero (ucranianos) creará la necesidad de comunicarse,...

3. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (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 las Tecnológicas, entre otras. De igual forma, a través de la práctica de actividades físico-deportivas 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. COMPETENCIA DIGITAL (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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

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 y todas aquellas ya explicitadas en la introducción y que este curso académico van a tener un papel clave.

5. COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (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. COMPETENCIAS CIUDADANA (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 y la seguridad en las clases.

7. COMPETENCIA EMPRENDEDORA (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 planteados. 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. COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURALES (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.

B. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU CONEXIÓN CON LOS DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA

- i. Interiorizar el desarrollo de un EVA y saludable, planificando responsable y conscientemente su AF a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la AF (alimentación saludable, malos hábitos, medio natural, postura, autoconcepto y autoestima, los auxilios, uso TIC, planificación entrenamiento, análisis crítico, etc.). CESPEF1 -> STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3
- ii. Adaptar autónomamente las CFB y CM así como las HME de las modalidades practicadas a diferentes situaciones y niveles de dificultad, aplicando procesos de

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

PDE adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas AFD, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos (toma de decisiones, técnica- táctica, entrenador, proyectos, montajes, combas, malabares, acrobacias, juegos cooperativos, dramatizaciones, deportes, juegos deportivos, pickleball, skate, ultimate, gaélico, softball, boccia, judo, orientación, atletismo, etc.). CESPEF2->CPSAA1.2,CPSAA4,CE2,CE3

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de AFD con independencia de las diferencias, priorizando el respeto a participantes y a reglas, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos emocionales que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios (gestión emociones, tolerancia a frustración, habilidades sociales, asertividad, roles en práctica deportiva, etc.). CESPEF3 -> CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3

- iii. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten (cultura motriz, valores, folclore -cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa-, juegos populares y tradicionales -bolos, aluche, pala cántabra, remo-, sombras, teatro, análisis de estereotipos, etc.). CESPEF4 -> STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1
- iv. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AFD, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del MN y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad (medio natural y urbano, responsabilidad ecológica y social, organización de eventos, calistenia, crossfit, patinaje, skate, parkour, salvamento, senderismo, BTT, orientación, cabuyería, escalada, esquí, etc.). CESPEF5 -> STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1

IV. LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS SABERES BÁSICOS Y LA DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN UNIDADES DIDÁCTICAS, PROYECTOS INTERDISCIPLINARES Y SITUACIONES DE APRENDIZAJE

a) CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SABERES BÁSICOS Y DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN UNIDADES DIDÁCTICAS.

Este apartado se hará publico a todos los alumnos implicados en nuestro blog: ***bloggillamas***

<http://bloggillamas.blogspot.com/search/label/Estándares%20de%20aprendizaje%20esenciales%20de%20E.F%20C3%20ADsica%20y%20ESPADE>.

Basándonos en los currículos oficiales anteriormente citados (en este caso los correspondientes a la LOMLOE), a continuación, especificamos en forma de unidades

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

didácticas las actividades concretas que se van a llevar a cabo para desarrollarlo (partiendo de la concreción de los criterios de evaluación).

1º ESO

1. U.D. Condición física y salud.
2. Pruebas de valoración.
3. U.D. Flooball
4. U.D. Habilidades Gimnásticas I
5. U.D. Expresión Corporal I
6. U.D. Minitenis
7. U.D. Voleibol
8. U.D. Juegos y deportes tradicionales
9. U.D. Actividades en la Naturaleza (Rastreos e iniciación a la orientación)
10. Actividades complementarias. En función de las oportunidades y ofertas.

2º ESO

1. U.D. Condición física y salud.
2. Pruebas de valoración.
3. U.D. Baloncesto I
4. U.D. Habilidades Gimnásticas II
5. U.D. Expresión Corporal II
6. U.D. Esgrima
7. U.D. Bicicleta
8. U.D. Atletismo I
9. U.D. Balonmano
10. Orientación
11. Actividades complementarias. En función de las oportunidades y ofertas.

3º ESO

1. U.D. Condición física y salud.
2. U.D. Retos
3. U.D. Badminton.
4. U.D. Kendo
5. U.D. Acrosport
6. U.D. Expresión Corporal
7. U.D. Baloncesto
8. U.D. Juegos y deportes populares U.D. Palas
9. U.D. Atletismo
10. U.D. Actividades en la naturaleza y actividades complementarias. En función de las posibilidades, calendario y viabilidad. (Al menos 2 sesiones/actividades).

4º ESO

1. U.D. Condición física y salud.
2. Pruebas de valoración.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

3. U.D. Remo. **
4. U.D. Coordinación motora (Combas)
5. U.D. Acrodance
6. U.D. Juegos y deportes recreativos (Ultimate y Colpbol)
7. U.D. Bicicleta y Btt
8. U.D. Patinaje
9. U.D. Fútbol
11. Actividades en la naturaleza y actividades complementarias. En función de las posibilidades, calendario y viabilidad. (Al menos 2 sesiones/Actividades)

1º BACHILLERATO (* Todas las sesiones en este nivel son de 2 horas consecutivas)

1. U.D. Condición física y salud.
2. U.D. Diseño y ejecución de un plan de entrenamiento para la promoción de la actividad física o la salud.
3. U.D. Pruebas de valoración.
4. U.D. Juegos y deportes tradicionales (Pala Cántabra) *1 (se darán medias sesiones durante la U.D. de Condición Física al final de cada sesión). La evaluación y calificación se realizará al final de abril, para dar tiempo a los alumnos/as a poder practicar durante el curso y pudiendo utilizar el material del instituto y los recreos activos.
5. U.D. Actividades acuáticas en piscina.
6. U.D. RCP.
7. U.D. Bicicleta
8. U.D. Expresión Corporal III
9. U.D. Salidas Profesionales relacionadas con la Actividad Física.
10. U.D. Salvamento deportivo.
11. Actividades en la naturaleza y actividades complementarias. En función de las posibilidades, calendario y viabilidad.

Muy Importante: la ubicación temporal, así como el número de sesiones de los contenidos es sugerida pero no está cerrada, ya que depende del clima, el calendario festivo y de la disponibilidad de las instalaciones en función de coincidencias horarias y del ajuste temporal con aquellas entidades con las que mantenemos convenios de colaboración.

RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LOS SABERES BÁSICOS

1º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	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. Unidad didáctica: Todas	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Unidad didáctica: Todas</p>	<p>A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la 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).</p>
<p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Unidad didáctica: 1 y 2</p>	<p>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.</p>
<p>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. Unidad didáctica: 1 y 2</p>	<p>B6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB</p>
<p>1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Unidad didáctica: 1, 2 y 5</p>	<p>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.</p>
<p>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. Unidad didáctica: 5 y 9</p>	<p>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.</p>
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7</p>	<p>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 de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. Unidad didáctica: 2, 3, 5, 6 y 7</p>	<p>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 actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en 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.</p>
<p>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. Unidad didáctica: 5</p>	<p>C2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo.. C4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>
<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	<p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo</p>
<p>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. Unidad didáctica: 5 y 9</p>	<p>C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. Unidad didáctica: 3, 5, 7 y 9</p>	<p>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.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>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. Unidad didáctica: 5 y 8</p>	<p>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 .</p>
<p>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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8</p>	<p>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.</p>
<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. Unidad didáctica: 5</p>	<p>E2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. Unidad didáctica: 9</p>	<p>F5. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad 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.</p>
<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Unidad didáctica: 9</p>	<p>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.</p>

2º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>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. Bloque 1, 2 y 3</p>	<p>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.</p>
<p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Bloque 1, 2 y 3</p>	<p>A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la 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).</p>
<p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Bloque 1</p>	<p>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.</p>
<p>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. Bloque 1</p>	<p>B6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)</p>
<p>1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Bloque 1</p>	<p>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.</p>
<p>1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. Unidad didáctica: 5 y 9</p>	<p>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.</p>
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Bloque 1 y 2</p>	<p>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 de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. Bloque 1, 2 y 3</p>	<p>B1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>C1. Toma de decisiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. 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.
<p>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. Bloque 2</p>	<p>C2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro)</p> <p>C3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo..</p> <p>C4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>
<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. Bloque 1 y 2</p>	<p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>D3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo</p>
<p>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. Bloque 2</p>	<p>C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. Bloque 1, 2 y 3</p>	<p>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.</p>
<p>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. Bloque 2</p>	<p>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 .</p>
<p>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. Bloque 1, 2 y 3</p>	<p>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.</p>
<p>4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. Bloque 2</p>	<p>E2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. Bloque 3</p>	<p>F5. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad 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.</p>
<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Bloque 3</p>	<p>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.</p>

3º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades	Saberes básicos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Didácticas	
<p>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. U.D. 1</p>	<p>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.</p>
<p>1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una actividad motriz saludable y responsable. UD Todas</p>	<p>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.</p>
<p>1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1</p>	<p>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.</p>
<p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios UD 1/6/10</p>	<p>B6 Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>
<p>1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos 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, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.</p>
<p>1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la AFD. UD 1</p>	<p>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.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/10</p>	<p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (<u>para</u>) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
<p>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. UD 2/3/4//7/8/10</p>	<p>C1 Toma de decisiones: 1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. 2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>
<p>2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10</p>	<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>
<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. 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.</p>
<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. UD 2/5/6</p>	<p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10</p>	<p>D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 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).</p>
<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. UD 4/8</p>	<p>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.</p>
<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. UD 6</p>	<p>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.</p>
<p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. UD 5 Y 6</p>	<p>3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UD 1/7/8/9/10</p>	<p>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. F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 1/7/8/ 9/10</p>	<p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad. 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.</p>
---	--

4º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
<p>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. U.D. 1/2/3/4/5/6/7/8/8/10</p>	<p>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.</p>
<p>1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una actividad motriz saludable y responsable. UD 1/2</p>	<p>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.</p>
<p>1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/2/3/8/9/10</p>	<p>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.</p>
<p>1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios UD 1</p>	<p>B6 Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1/2</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos 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, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada.</p>
<p>1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la AFD. UD 1/2/8</p>	<p>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.</p>
<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9</p>	<p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (<u>para</u>) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
<p>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 UD 5/6/7/8/9/10</p>	<p>C1 Toma de decisiones: 1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. 2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10</p>	<p>C3 Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento C4 Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico- deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p>
<p>3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/6</p>	<p>A2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos. D3 Respeto a las reglas: dopaje y otras trampas en el deporte profesional. 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.</p>
<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. UD 5 Y 7</p>	<p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. UD 3/4/5/6/7/8</p>	<p>D1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. D2 Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. 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).</p>
<p>4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. UD 4 Y 5</p>	<p>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. E6 Práctica de diversas modalidades deportivas relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo.</p>
<p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo. UD 5 y 7</p>	<p>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.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad. UD 5 Y 7</p>	<p>D3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. E1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.</p>
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UD 2/8/9/10</p>	<p>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. F7. Profundización de técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
<p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD1/2/8/9/10</p>	<p>F1 Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares) F3 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: gestión del riesgo propio y del de los demás en el medio natural. Medidas colectivas de seguridad. 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.</p>

1º BACHILLERATO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. UNIDAD DIDÁCTICA: 2</p>	<p>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.</p>
<p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su</p>	<p>A1.3 Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. A1.5 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. UNIDAD DIDÁCTICA: Todas</p>	<p>en actividades específicas. A3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. A3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. A3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.</p>
<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6</p>	<p>B5 Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). B6 Protocolos ante alertas escolares.</p>
<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8</p>	<p>A2.1. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. A2.2 Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. 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.</p>
<p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3</p>	<p>A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8</p>	<p>B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Nuevo→ Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10</p>	<p>C1 Toma de decisiones: 1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. 3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. 4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. 5. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>
<p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10</p>	<p>C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (No lo tengo claro) C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.</p>
<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7,9 y 10</p>	<p>C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p>
<p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. UNIDAD DIDÁCTICA: 3,4 y 8</p>	<p>C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. D4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (No lo tengo claro)</p>
<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5</p>	<p>D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. D3 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9</p>	<p>A.2.3. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. E1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. E5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. E6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.</p>
<p>4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. UNIDAD DIDÁCTICA: 8</p>	<p>E2 Técnicas específicas de expresión corporal E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.</p>
<p>4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. UNIDAD DIDÁCTICA 4</p>	
<p>5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10</p>	<p>F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

<p>5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para 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. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10</p>	<p>F2 Análisis de las posibilidades del entorno urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</p> <p>F3 Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad o similares).</p> <p>F4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.</p>
---	--

b) PROYECTOS INTERDISCIPLINARES

El departamento de Educación Física no se entenderá como algo aislado y único en el centro, sino todo lo contrario, tratará en la medida de lo posible de mantener vías de comunicación y establecer actividades comunes con los diferentes departamentos del centro.

Destacar la creación por parte del departamento de una "semana verde", en la que las actividades propuestas tendrán siempre una doble vertiente, relacionada con otros contenidos de otras asignaturas. Otro ejemplo, es la coordinación entre el departamento de biología y el de educación física en desarrollo de contenidos relacionados con los aparatos y sistemas del cuerpo, reforzando algunos y repartiendo el trabajo de otros.

La relación con el resto de materias, es otro aspecto importante y que en la medida de lo posible se debe llevar a cabo.

En el posterior desarrollo de las unidades didácticas se tratarán de relacionar los saberes con otros de las asignaturas del nivel educativo de la programación.

Lo verdaderamente eficaz de esta propuesta es que se trabajen todas las actividades, en combinación e intercambio entre los profesores de las materias implicadas, es lo que conocemos como interdisciplinariedad, de esta manera se ganaría tiempo y eficacia en la consecución de dichas actividades y objetivos, tanto de Educación Física como de otras materias.

Entre las asignaturas de las etapas de ESO y Bachillerato, estos son algunos ejemplos de las que pueden tener una mayor interrelación con la Educación Física:

MATEMÁTICAS:

Uso del sistema de numeración para medir: Espacios (cinta métrica), tiempos (cronómetros), pulsómetros (frecuencia cardiaca), podómetro (pasos), peso, altura, etc. - Uso del sistema de numeración para tanteos, formaciones de grupos, etc. -Uso de operaciones matemáticas en las actividades y juegos: División de grupos, sumas de puntuaciones obtenidas, restas por penalizaciones, multiplicaciones para hallar resultados, etc. -Uso de situaciones espaciales y relación de actividades con la formación de figuras geométricas. - Uso de gráficos y estadísticas sobre resultados de algunas actividades.

LENGUA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Uso del lenguaje en el desarrollo de la actividad física: verbal y no verbal (auditivo como palmadas, sonidos; visual como el lenguaje de signos, imágenes, movimientos corporales; Kinestésico - táctil como palmadas en la espalda, corrección de algún ejercicio de manera táctil, etc. -Terminología específica relacionada con el vocabulario propio del área de EF (indiakas, picas, quitamiedos, pulsómetros, etc.). -Uso de otro tipo de lenguaje literario para la interpretación de una sesión, por ejemplo, de expresión corporal, cuentos motores...

BIOLOGÍA

Uso del medio exterior para la realización de alguna actividad física (medio rural, urbano como un parque cercano al Centro, o playa). -Uso del material existente en ese medio (piedras, conchas, piñas, árboles, fauna y flora en general). -Utilización de materiales de desecho y deshecho (materiales reciclados). -Uso de cualquier otro material para orientarnos en el medio (brújula, interpretación de mapas). -Uso de guías y modelos anatómicos para conocimiento e interpretación corporal.

INGLÉS

Uso de terminología específica de lengua extranjera (basketball, set baseball, football, córner, etc.), incluso tratamiento de artículos en ese idioma.

DIBUJO

Realización de cartelería relacionada con el deporte, así como por ejemplo una actividad complementaria de creación y decoración de palas cántabras que posteriormente tendrán su uso en las clases de educación física.

c) SITUACIONES DE APRENDIZAJE

RELACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS CON LOS SABERES BÁSICOS Y LAS SITUACIONES DE APRENDIZAJE

1º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
Calentamiento	A. VIDA SALUDABLE. B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Coevaluación en el desarrollo de calentamiento general
Condición física	A. VIDA SALUDABLE. B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Análisis de la condición física propia y de los compañeros a través de test.
Floorball	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Coevaluación, corrección y mejora técnica a través del trabajo en grupos reducidos Mejora en juego real a través del trabajo en equipo buscando la autonomía propia y de la clase.
Habilidades gimnásticas	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Realización de técnicas básicas de habilidades gimnásticas basadas en la seguridad y en el trabajo cooperativo. Coevaluación y corrección de errores usando herramientas tecnológicas.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Expresión Corporal I	D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES. E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	Elaboración de coreografías grupales basadas en el trabajo cooperativo. Coevaluación del trabajo de los compañeros sobre una base de respeto al trabajo de los demás.
Minitenis	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Coevaluación, corrección y mejora técnica a través del trabajo en grupos reducidos Mejora en juego real a través del trabajo en equipo buscando la autonomía propia y de la clase.
Voleibol	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Coevaluación, corrección y mejora técnica a través del trabajo en grupos reducidos Mejora en juego real a través del trabajo en equipo buscando la autonomía propia y de la clase.
Juegos y deportes tradicionales	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.	Conocimiento, historia y juego de los deportes cántabros de las palas y los bolos.
Actividades en la naturaleza	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES. F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.	Conocimiento de las normas básicas de desarrollo de una ruta de senderismo sencilla. Realización de una salida de senderismo interdisciplinar.

2º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
Bloque 1: Cuido mi cuerpo	A. Vida saludable. B. Organización y gestión de la actividad física C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	Coevaluación en el desarrollo de calentamiento general Organización de la alimentación saludable en función del trabajo de Condición Física

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices E. Manifestaciones de la cultura motriz.	Autoevaluación, coevaluación y análisis de acciones motrices individuales/oposición/colaboración-oposición Trabajo cooperativo e interdisciplinar de teatro
Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices E. Manifestaciones de la cultura motriz. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	Autoevaluación y análisis de situaciones motrices en el medio natural con diferentes medios de transporte. Conocimiento y práctica de deportes tradicionales cántabros

3º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
Condición física y salud	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	1- carrera continua a ritmo constante. 2- calentamiento general autónomo. 3-gráfica excell ritmo carrera. 4. Apps relacionadas cf (strava-freeletics) alimentación saludable (sinazucar.org; noodle/myrealfood) 5- protocolo pas y 112. Reflexión-portfolio-pequeño debate sobre estereotipos (vigorexia, anorexia...). 6- higiene corporal y postural 7. Test condición física
Desafíos Cooperativos	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	Resolución de desafíos cooperativos
Badminton	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	Desarrollo teórico práctico de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del badminton. Contextualización histórica y socio-cultural en asia
Kendo	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	Desarrollo teórico práctico de aspectos técnicos y reglamentarios del kendo. Contextualización histórica y socio-cultural en japon
Acrosport	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	1-montaje acrosport 2-recopilación de figuras teams
Expresión	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	Presentación "objeto extraño" con

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Corporal II	D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	acompañamiento musical
Baloncesto	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	1-desarrollo teórico práctico de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto. 2-contextualización histórica y sociocultural en usa
Juegos y deportes tradicionales	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	1- "los bolos identidad regional" 2- "creando mí propia pala" 3- desarrollo teórico práctico de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto.
Atletismo	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	1-desarrollo teórico práctico de aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del atletismo. 2-contextualización histórica y sociocultural en kenia
AMN	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Día azul: surf día blanco: patinaje hielo día verde: cicloturismo

4º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
Condición física y salud * UD Resistencia * UD Fuerza * Test Condición Física	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	1- CARRERA CONTINUA A RITMO CONSTANTE. 2- CALENTAMIENTO GENERAL AUTÓNOMO. 3-GRÁFICA EXCELL RITMO CARRERA. 4. APPS RELACIONADAS CF (STRAVA-FREELETICS) ALIMENTACIÓN SALUDABLE (SINAZUCAR.ORG; NOODLE/MYREALFOOD) 5- PROTOCOLO PAS Y 112. REFLEXIÓN-PORTFOLIO-PEQUEÑO DEBATE SOBRE ESTEREOTIPOS (VIGOREXIA, ANOREXIA...). 6- HIGIENE CORPORAL Y

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

		POSTURAL 7. TEST CONDICIÓN FÍSICA
Desafíos Cooperativos	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	RESOLUCIÓN DE DESAFIOS COOPERATIVOS
Remo	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	DESARROLLO TEÓRICO PRÁCTICO DE ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DEL REMO Y LAS TRAINERAS. CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA Y SOCIO-CULTURAL EN CANTABRIA
Combas	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	* DESARROLLO TEÓRICO PRÁCTICO DE ASPECTOS TÉCNICOS DE LA COMBA. * *PRESENTACIÓN MONTAJE GRUPAL CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL "AEROBIC-STEP-AEROBOX-ZUMBA" * CONTEXTUALIZACIÓN HISTÓRICA Y SOCIO-CULTURAL EN USA
Deportes alternativos	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	DESARROLLO TEÓRICO PRÁCTICO DE ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DEL ULTIMATE FRISBEE, COLPBOL, PINFUVOTE Y SPYKEBALL..
Aerobic	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	PRESENTACIÓN MONTAJE GRUPAL CON ACOMPAÑAMIENTO MUSICAL "AEROBIC-STEP-AEROBOX-ZUMBA"
MTB	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNOE.	1-DESARROLLO TEÓRICO PRÁCTICO DE ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL MTB. 2-SEGURIDAD VIAL 3-CONOCER LAS POSIBILIDADES QUE OFRECE LA BICI Y LOSCARRILES DE LA CIUDAD PARA UNA MOVILIDAD MÁS SOSTENIBLE Y RESPONSABLE CON EL ENTORNO URBANO.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Patines	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	1-DESARROLLO TEÓRICO PRÁCTICO DE ASPECTOS TÉCNICOS, Y TÁCTICOS DEL PATINAJE EN LÍNEA. 2-CONOCER LAS POSIBILIDADES QUE OFRECEN LOS PATINES PARA UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE USANDO LOS CARRILES QUE OFRECE LA CIUDAD, ASÍ COMO ESPACIOS URBANOS ÓPTIMOS PARA SU DISFRUTE (PARQUE DE LAS LLAMAS).
AMN	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	EXPERIMENTAR UNA TOMA DE CONTACTO CON ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL MEDIO NATURAL QUE PUEDA CONECTAR CON SUS INTERESES PRESENTES Y FUTUROS. <ol style="list-style-type: none"> 1. DÍA AZUL: SUBMARINISMO 2. DÍA BLANCO: RAQUETAS DE NIEVE 3. DÍA VERDE: SENDERISMO COSTA QUEBRADA

1º BACHILLERATO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
1. U.D. Condición física y salud.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	El cuerpo: comprensión conocimiento de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano La relajación y respiración El calentamiento Relación deporte y salud Balance energético e importancia de la alimentación Metodologías de entrenamiento

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

2. U.D. Diseño y ejecución de un plan de entrenamiento para la promoción de la actividad física o la salud.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Plan de entrenamiento
3. U.D. Pruebas de valoración.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Control del entrenamiento y del estado de forma Autoconocimiento (antropometría y performance)
4. U.D. Juegos y deportes tradicionales	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Las palas cántabras más que un juego
5. U.D. Actividades acuáticas en piscina.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Natación estilo: iniciación y perfeccionamiento Iniciación a actividades y deportes acuáticos en piscina El medio acuático: posibilidades de entrenamiento y rehabilitación El agua como elemento de salud
6. U.D. RCP.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	Seguridad en el deporte Accidentes y respuestas en el deporte
7. U.D. Bicicleta	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Seguridad vial La bicicleta: medio de transporte sostenible La bicicleta: recurso de EVA
8. U.D. Expresión Corporal	3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	Montaje musical
9. U.D. Salidas Profesionales relacionadas con la Actividad Física.	2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	Educación física - Deporte - Mundo laboral

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

10. U.D. Salvamento deportivo.	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	Salvamento deportivo epítome de contenidos La playa: recurso educativo Salvamento deportivo: Prevención y seguridad en playas Salvamento deportivo: la mar
Actividades en la naturaleza / Actividades complementarias	1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	EVA

V. LA CONCRECIÓN DE LOS MÉTODOS PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS PROPIOS DEL CENTRO PARA CADA UNO DE LOS CURSOS DE LA ETAPA CORRESPONDIENTE.

El repertorio metodológico propuesto para estos cursos tratará de dar cabida a un amplio abanico de técnicas y estrategias metodológicas, algunas de las cuales ya iban haciéndose uso de ellas en años anteriores.

- "Lección magistral. Por ejemplo, en el desarrollo de algunos temas teóricos (apoyados por proyecciones audiovisuales de ordenador).
- Asignación de tareas, especialmente en grupos interactivos que fomenten el aprendizaje dialógico.
- Técnicas de aprendizaje cooperativo: Instrucción Compleja, "CLIM": Aprendizaje Cooperativo en Grupos Multiculturales...
- Repetición analítica y progresiones. Para el aprendizaje de gestos técnicos específicos de actividades deportivas concretas.
- Descubrimiento guiado basado en la utilización de recursos propios (biblioteca, página web del departamento, etc.). Para el desarrollo autónomo de algunos temas y para la autoevaluación de la condición física.
- Enseñanza mediante la búsqueda. Por ejemplo, en la carrera de orientación. Cualquier propuesta de los alumnos para tener mejores resultados y siempre que se exponga al resto del grupo de referencia.
- Casi permanente utilización de la retroalimentación informativa, tanto del conocimiento de los resultados de las ejecuciones, como del conocimiento de la propia ejecución (feed-back). En el aprendizaje de gestos de habilidades específicas".
- Utilización de las TICs: blogs, Moodle, Teams. Presentaciones en formatos elaborados (Ej.Power Point)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

- Además, hacemos hincapié en la inclusión de expertos externos que colaboran presencialmente con la docencia impartida por el profesorado del departamento. ¡El profesorado no es sustituido por los colaboradores externos!, siempre está presente y participa de la actividad, la supervisa y mantienen en todo momento el “mando” (control) de la misma. Sin embargo, los expertos aportan un dominio específico de técnicas, contenidos, capacidad de demostración, etc. sobre los contenidos específicos para los que se les demanda colaboración. En todo caso, seguimos fieles a aquellos principios pedagógicos que a continuación destacamos (casi todos son válidos para casi todos los cursos, pero son especialmente tratados y tenidos en cuenta en los siguientes cursos).
- Utilización del entorno próximo como complemento y escenario para el trabajo de ciertos contenidos de la programación.

CICLO	PRINCIPIO	DESCRIPCIÓN
ESO 1º y 2º	Inclusión	Especial atención a que todo el alumnado se sienta incluido e integrado en las actividades. Ya que en este ciclo es donde mayores diferencias de maduración encontramos.
	Lúdico	Que el currículo se desarrolle con actividades de carácter preferentemente lúdico y motivador.
	Práctica	Los contenidos (incluidos los conceptuales) serán tratados de forma integrada dentro de las actividades prácticas.
ESO 3º y 4º	Disciplina	La progresión en la exigencia de responsabilidad del alumno con respecto a sus actos y esfuerzo, debe ir alcanzando los máximos niveles.
	Bases teóricas	La materia debe servir para dotar al alumnado de un importante bagaje de conocimientos que le sirvan para poder actuar correctamente en lo que respecta a su actividad física en el futuro. Incluirá tratamiento teórico suficiente.
	Adaptación	Todo el trabajo físico debe tener en cuenta las leyes de adaptación al ejercicio, ya que la exigencia de nivel de carga en estos cursos ya ha de ser considerable.
Bachillerato	Autonomía	El alumno ha de alcanzar altos niveles de autonomía y así será propuesta y tratada la tarea habitualmente, bajo la autorregulación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	Rigor	Cada actividad, cada ejercicio y cada tarea encargados, deberán incluir una valoración que exija progresivamente en su ejecución. Rigor científico, corrección técnica, rigor de seguridad...
	De futuro	Las propuestas curriculares serán planteadas como puntos de partida o sistemas de referencia desde los que ubicar actividades de futuro o externas al centro, ampliadas.

CONCRECIÓN PRÁCTICA DE LAS PROGRAMACIONES POR CURSOS

PRIMERO ESO				
UNIDAD DIDÁCTICA	SABERES	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	MEDIOS DE CALIFICACIÓN
Condición física	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación	Sistemas de entrenamiento adaptados Formas jugadas Simulaciones de pruebas	Todas, preferiblemente en el exterior.	Observación. Test de resistencia Test de Cooper Examen Moodle
Pruebas	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación Antropometría	Course-Navette y Cooper Lanz: sentado y de pie, SJ, CMJ 30m, 5mx10, reacción Piernas adelante, flexión profunda atrás Brazos, sentarse-levantarse, salto y circuito Talla, peso, % grasa, % FT	Todas/Exterior(Parque de las Llamas)	Aplicación de protocolos Baremos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Minitenis	Mini tenis – mano Frontón	Ejercicios de familiarización, partidos individuales y partidos a dobles	Pistas exteriores y fachadas.	Observación del juego en los partidos. Técnica de golpeos. Examen Moodle
Malabares	Coordinación. 3 Bolas, cascadas, alternancia. Diábolo. Platos chinos. Pañuelos.	Juegos y ejercicios Utilización de objetos pelotas, pañuelos, diábolos, pañuelos. Utilización de plataformas de equilibrio.	Todas	Observación ser capaz de hacer varios pases con dos bolas y con tres. Pases en cascada pañuelos. Hacer girar los platos chinos el menos 10 segundos. Trucos libres Examen Moodle
Fitness	Aerobic, Fitness, Pilates, Tai chi, Yoga	Técnicas modernas de acondicionamiento físico con soporte musical.	Gimnasios (preferiblemente espacios abiertos)	Valoración de la ejecución, participación, coordinación. Rubrica sobre estos apartados
Floorball	Técnica básica Competición	Ejercicios de técnica (pase, tiro, conducción) Partidos	Pistas exteriores (las 2)	Observación de recorrido conducción bola y tiro a portería .Examen Moodle Circuito técnico
Atletismo	Carreras Salto Lanzamiento	1km, 30m: aplicación y competición. Altura: aplicación y competición. Jabalina: aplicación y competición.	Recinto escolar y pista. Gimnasio grande. Zona verde.	Marcas y resultados de las competiciones. Examen Moodle
Voleibol	Técnica básica Minivolley Voleibol	Dedos, manobaja, saque, remate y	Pistas, gimnasio y espacio superior	Observación técnica de las ejecuciones individuales Examen Moodle

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	Volley-playa	bloqueo: Ejercicios de aprendizaje y entrenamiento.		
Actividades Nat.	Senderismo	Diferentes Ubicaciones dependiendo de la Meteorología	Exterior/Cantabria (Rutas)	Participación, comportamiento, actitud y valores.
Béisbol.	Técnica básica.	Ejercicios de familiarización	Pistas exteriores/Playas del sardinero/Parque de las llamas.	Observaciones de bateo y comprensión del juego. Observaciones de la técnica de juego.

SEGUNDO ESO

UNIDAD DIDÁCTICA	SABERES	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	MEDIOS DE CALIFICACIÓN
Condición física	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación	Sistemas de entrenamiento o adaptados Formas jugadas Simulaciones de pruebas	Todas/Exterior(Parque de las Llamas)	Observación Test de resistencia Cooper Examen Moodle
Pruebas	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación Antropometría	Course-Navette y Cooper Lanz: sentado y de pie, SJ, CMJ 30m, 5mx10, reacción Piernas adelante,	Todas	Aplicación de protocolos Baremos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

		flexión profunda atrás Brazos, sentarse-levantarse, salto y circuito Talla, peso, % grasa, % FT		
Orientación	El plano La competición	Elaboración del plano del centro. Carreras diversas	Todo el recinto del centro/Exterior el Parque de las Llamas	El plano entregado Resultado carrera final. Examen Moodle
Expresión corporal II	Gestos-comunicación Danzas Improvisación	Juegos y ejercicios Danzas diversas con músicas Ejercicios con/sin sonido, indiv/grupo	Sala pequeña	Observación de las actuaciones. Coreografía. Examen Moodle
Habilidades Gimnásticas II	Suelo: equilibrio Suelo: giro Plinto Barra de equilibrio	Pino: progresión y ejecución. Voltereta: progresión y ejecución. Salto interior: progresión y ejecución. Composición de 3 elementos: progresión,...	Gimnasios (preferiblemente el grande)	Valoración de la ejecución de los cuatro ejercicios obligatorios.
Esgrima	Historia, diferentes competiciones	Ejercicios de técnica por parejas	Gimnasios o pistas exteriores	Observación de la técnica individual,

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	, gestos técnicos básicos			examen de Moodle,...
Balonmano	Elementos técnicos y tácticos básicos	Ejercicios técnicos y tácticos. Partidos. Explicaciones.	Pistas exteriores	Observación de la técnica individual de forma analítica y en competición, examen de moodle,...
Bicicleta	Seguridad Mecánica Conducción Seguridad Vial	Conducción y superación de obstáculos básicos	Recinto escolar y zonas verdes	Observación y uso de rúbricas
Atletismo I	Carreras Salto Lanzamiento	Cross, vallas: aplicación y competición. Longitud: aplicación y competición. Peso: aplicación y competición.	Recinto escolar y pista. Gimnasio grande. Zona verde.	Marcas y resultados de las competiciones.
Baloncesto I	Convencional	Ejercicios técnicos y tácticos (teoría en los tácticos) Explicaciones.	Pista descubierta. Parque de las Llamas.	Ejecuciones técnicas individuales Recorrido cronometrado.
Actividades Nat.	Senderismo	Peña Cabarga Costa Quebrada Intercentros Ultimate , Touch-rugby	Cantabria (Rutas)	Participación, comportamiento , actitud y valores.

TERCERO ESO				
UNIDAD DIDÁCTICA	SABERES	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	MEDIOS DE CALIFICACIÓN
Condición física y	Educación Física (teoría) – El	Sesiones teóricas,	Todas + aulas.Exterior	Examen.Actividades en Moodle

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

salud	calentamiento – CFB. - Adaptación al ejercicio físico y principales aparatos del organismo relacionados.	trabajos, ejercicios teóricos, cuaderno del alumno, lecturas, demostraciones y ejecuciones prácticas. Sesiones de entrenamiento (desarrollo) específicas de CFB.	Parque de las Llamas	Calentamiento práctico.(Video) Observación de clases. Test de resistencia
Pruebas	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación Antropometría	Test de Cooper Lanz: sentado y de pie, SJ, CMJ 30m, 5mx10, reacción Piernas adelante, flexión profunda atrás Brazos, sentarse-levantarse, salto y circuito Talla, peso, % grasa, % FT	Todas	Aplicación de protocolos Baremos en función de lo trabajado en clase
Gimnasia deportiva	Acrosport	Ejercicios básicos y combinaciones. Progresiones. Montajes. Demostraciones del alumnado.	Gimnasio grande	Técnica individual.
Baloncesto	Convencional	Ejercicios	Pista	Ejecuciones

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

		técnicos y tácticos(teoría en los tácticas) Explicaciones.	descubierta. Parque de las Llamas.	técnicas individuales Recorrido cronometrado.
Atletismo	Carreras Salto Lanzamiento	50 m lisos, milla urbana Salto triple Lanzamiento de disco.	Foso, exteriores y alrededores del centro.	Observación de la clase. Resultado de marcas.
Juegos y deportes tradicionales	Bolos Palas	Reglamentación, modalidades, material, historia	Bolera Pinares, espacios verdes	Tablas de observación y rúbricas
Deportes de implemento	Maxibadminton/Badminton Kendo Jugger	Ejercicios de aprendizaje Etiqueta Técnica individual.	Pistas exteriores y gimnasio	Ejecuciones técnicas
Actividades Nat.	Senderismo Recorridos técnicos aéreos. Surf. Bicicleta.	Cicloturismo Parque forestal de Mataleñas. Sardinero	Parajes exteriores	Participación, comportamiento, actitud y valores. Normas de seguridad. Resultados. Examen Moodle Circuito técnico

CUARTO ESO				
UNIDAD DIDÁCTICA	SABERES	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	MEDIOS DE CALIFICACIÓN
Condición física y salud	Educación Física (teoría) – El calentamiento – CFB. Las lesiones. Elaboración de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o	Sesiones teóricas, trabajos, ejercicios teóricos, cuaderno del alumno, lecturas, demostración	Todas + aulas.	Examen. Cuaderno..(Plan de mejora de la resistencia o la fuerza) Trabajos o actividades en Moodle. Trabajo. Calentamiento

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	fuerza.	es y ejecuciones prácticas. Sesiones de entrenamiento o (desarrollo) específicas de CFB.		práctico. Observación de clases. Test de Cooper
Pruebas	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación Antropometría	Course-Navette y Cooper Lanz: sentado y de pie, SJ, CMJ 30m, 5mx10, reacción Piernas adelante, flexión profunda atrás Brazos, sentarse-levantarse, salto y circuito Talla, peso, % grasa, % FT	Todas/Exteriores Parque de las Llamas	Aplicación de protocolos Baremos
Combas				
Remo	Origen y modalidades Técnica Dominio del ergómetro	Exposición multimedia, ejercicios de técnica y coevaluación, ejercicios de rendimiento, ejercicios de manipulación del ergómetro.	Gimnasio 2 Palacio de Deportes.	Prueba teórica. Observación práctica. Tablas de observación y rúbricas Resultados de rendimiento.
Deportes alternativos	Ultimate/ Colpbol	Reglamento, técnica, táctica.	Pistas exteriores Gimnasios o exteriores	Ejecuciones técnicas y tácticas individuales

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Fútbol	Fútbol Sala.	Ejercicios técnicos y tácticos. Partidos. Explicaciones.	Pista cubierta.	Ejecuciones técnicas individuales
Acrodance				
Patinaje/Bicicleta	Linea o en paralelo (tradicional) Roller-ski o fondo. BTT, Urbana	Maniobras básicas, técnicas de desplazamiento, ejercicios de aprendizaje, sistemas de entrenamiento.	Pistas exteriores y Parque de Las Llamas.	Observación técnica y pruebas de rendimiento. Tablas de observación y rúbricas
Actividades Nat.	Organización de actividades. Medio ambiente	Actividades preparatorias de aula. Cicloturismo Resto por definir... Salida intercentros.	Aulas y exterior	Participación, comportamiento, actitud y valores.

BACHILLERATO				
UNIDAD DIDÁCTICA	SABERES	ACTIVIDADES	INSTALACIONES	MEDIOS DE CALIFICACIÓN
Condición física y salud	Educación Física (teoría) – La planificación, principios, la adaptación.	Sesiones teóricas, trabajos, ejercicios teóricos, cuaderno del alumno, lecturas, demostraciones y ejecuciones prácticas. Sesiones de	Todas + aulas.	Examen. Cuaderno. Trabajo. Planificar sesiones prácticas. Observación de clases.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

		entrenamiento (desarrollo) específicas de CFB.		
Pruebas	Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad Coordinación Antropometría	Course-Navette y Cooper Lanz: sentado y de pie, SJ, CMJ 30m, 5mx10, reacción Piernas adelante, flexión profunda atrás Brazos, sentarse-levantarse, salto y circuito Talla, peso, % grasa, % FT	Todas	Aplicación de protocolos Baremos Test de Cooper
Juegos y deportes tradicionales	Palas.	Aprendizaje técnico de las palas.	Pistas exteriores	Técnica de palas. Tablas de observación y rúbricas
Habilidades y destrezas diversas	Relajación práctica. RCP Salvamento en playas	Ejercicios, juegos y tareas. Relajación. Progresiones. Trabajo autónomo. Creación individual y grupal. Rescate con aletas/tubo..	Gimnasios.	Observación de las clases. Maniobras básicas de Reanimación Cardio pulmonar Salvamento Nado surf, prueba en tabla, rescate con floppy y aletas. RCP Ejecuciones básicas.
Bicicleta.	Mejora la condición física a través de la	Uso de desarrollos, mantenimiento	Parque de las Llamas, Parque	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	bicileta. Mantenimiento: arreglo de pinchazos, engrase de la cadena, etc.. Parque de las Llamas , Parque de la Magdalena. Centro.	o Salidas al exterior , mantenimient o arreglo de pinchazos, engrase de la cadena, et	de la Magdalena. Centro.	
Actividades acuáticas	Natación. Waterpolo.(Nocion es teóricas Buceo(Apnea). Acuarunning. Sincronizada. Surf.	Técnica de estilos. Apneas. Aletas. Juegos. Iniciaciones técnicas a las actividades.	Piscina CD Marisma	Prueba técnica objetiva /Tablas de observación y rúbricas/asistenci a.
Actividad física en la sociedad actual	AF saludable en jóvenes y adultos. El deporte profesional vs el deporte de ocio. Profesiones relacionadas con la AF	Sesiones teóricas: explicaciones, debates, presentacione s, proyecto de investigación y/o diseño.	Aula de informática, aula, gimnasio pequeño. B-9.	Proyecto de diseño. Exámen teórico. Cuaderno del alumno.
RCP	RCP	Teoría y aprendizaje práctico sin insuflaciones.	Aulas y gimnasios.	Examen teórico.
Salvament o y socorrismo	En playas.	Teorías y prácticas: el entorno, las modalidades deportivas, la actividad profesional...	Aula de la Federación. 1ª Playa del Sardinero.Cent ro Jose Abascal.	Examen teórico. Examen practico. Tablas de observación y rúbricas.
Actividades Nat.	Deportes en la naturaleza. Seguridad. Autonomía.	Actividades preparatorias de aula. Carrera de orientación en bosque. Raid por	Aulas y exterior Lienres. Por determinar.	Participación, comportamiento, actitud y valores. Resultados de las competiciones.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

		equipos		
--	--	---------	--	--

VI. LOS MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAYAN A UTILIZAR.

UNIDAD DIDÁCTICA	DEL CENTRO	DEL ALUMNADO
Condición Física	Disponible	
Pruebas	Disponible (balanza)	
Pelota – mano	Disponible (pelotas tenis)	Una pelota y guantes
Expresión corporal	Disponible	Varios objetos de casa, música...
Gimnasia deportiva	Disponible	
Floorball	Disponible (Reponer bolas y bolsa de sticks (Ver al final de la UD))	
Atletismo	Disponible	
Voleibol	Disponible	
Esgrima	No disponible (construcción de materiales)	Construcción propia
Orientación	Disponible (sparys de marcaje, mapas, brújulas,..)	Brújula opcional
Balonmano	Disponible (quizás reponer balones antiguos)	
Badminton o Maxibadminton	Disponible + reponer volantes	Raqueta o pala
Baloncesto	Disponible	
Fútbol	Disponible (reponer balones para los recreos)	
Bicis	Disponible (se ha hecho reparación al inicio de curso)	
Juegos recreativos	Balones de Colpbol	Elementos opcionales
Actividades acuáticas	Disponible	Gafas, gorro y bañador
Palas	Disponible (Reponer alguna unidad)	Pala y pelota
Kendo	Disponible	
Patinaje / bicicleta	Alumnos/Centro	Patines o bicicleta y casco.
RCP	Maniquis del centro	
Remo	Aportan C de Remo Santander y/o Pedreña. Banco de recursos Consejería de	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	Educación.	
SOS	Aporta la F.C. de Salvamento y Socorrismo	Neopreno opcional.
Combas	Disponible	
Actividades acuáticas	18 neoprenos (Centro)	Solo alumnos inscritos en TD3

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Materiales necesarios:

* Muchos de los materiales que se solicitan a los alumnos son recomendables pues funcionan mejor con un uso personal, son económicos y en cualquier caso hay algunas unidades disponibles en el centro para aquellos alumnos que no puedan disponer de ellos.

** Es complicado hacer una relación exhaustiva de todos los materiales normalmente empleados, tanto del centro, como el que el alumnado pueda tener en casa. Además, está en función de las propuestas prácticas que el profesorado pueda ir proponiendo, las cuales son muy cambiantes con los avances y evoluciones deportivas de la actualidad. Esta es una propuesta no cerrada.

*** Se continuará con la campaña de donaciones de material deportivo usado con el fin de fomentar la reutilización de material sobrante, fomentar el consumo responsable y poder cubrir las necesidades del alumnado en situación económica más desfavorecida. En principio los materiales deportivos sobre los que se centrará la campaña serán: patines, neoprenos, bicicletas, palas de madera y palas de pádel-minitenis.

****Se continuará con el "PRÉSTAMO" de material entre alumnos, considerando esto una posible puntuación positiva (Puntos extra).

VII. LOS PROCEDIMIENTOS, ACTIVIDADES E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO.

A.-EVALUACIÓN

La evaluación con carácter general se establece en varios planos:

- **Inicial.** Basada en la observación y/o realización de pruebas de valoración estandarizadas. Sirve para el establecimiento de los niveles de partida del alumnado.
- **Continua.** Es la que marca el desarrollo del curso, la constante sucesión de actividades, el encargo de tareas y trabajos, la realización del cuaderno del alumno (segundo ciclo y bachillerato), la observación por parte del profesor, el registro de marcas, el control de asistencia... son componentes que ayudan a poder establecer una valoración adecuada en cualquier momento del curso, y que oficialmente se expresa en forma de calificación en la 1ª, 2ª y 3ª (Final) evaluaciones. Y las cualitativas (preevaluación).
- **Autoevaluación.** El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación. El aprendizaje no sería posible sin ello. Algunas tareas son diseñadas precisamente para facilitar esta labor por su parte.
- **Coevaluación.** En determinadas actividades (sobre todo de tipo grupal) la evaluación entre iguales forma parte inherente del proceso de aprendizaje.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Este recurso es utilizado de manera informal en la mayoría de las actividades de grupo o equipo, y se incluye en algunas ocasiones como complemento de calificación.

- **Evaluación final**. La evaluación final es la manifestación explícita de la calificación al finalizar el curso. Puede provenir de dos vías. 1ª el estado de la evaluación continua al finalizar el curso; y 2ª para aquellos que no hayan superado el curso de forma continua, existe una convocatoria en forma de prueba extraordinaria que, según las directrices marcadas por la Consejería de Educación, se celebrará en junio. Explícitamente para el caso de 1º de bachillerato, contamos con una prueba final en junio y a ella debe presentarse el alumnado que no supera el curso por evaluaciones. En caso de no superar esta prueba final iría con los contenidos pendientes a la extraordinaria unos días después.

- **Evaluación externa**. En aquellas unidades didácticas en las que hay colaboración de entidades externas al IES, aprovechamos tal circunstancia para añadir una evaluación de tipo externo al proceso de evaluación. De esta forma nuestro alumnado disfruta de una valoración ajena a la perspectiva de sus docentes habituales y la programación asegura algunos mecanismos de evaluación externa que resultan fundamentales para asegurar una evaluación de programas que no dependa exclusivamente de la autoevaluación del propio departamento.

Cuando algún alumno es evaluado negativamente en alguna de las evaluaciones durante el curso, su recuperación consistirá en el cumplimiento de alguna tarea pendiente, su enmienda en posibles problemas de asistencia, equipamiento, disciplina, etc., su mejora en los contenidos siguientes... de tal forma que la evaluación continua manifestará en la siguiente ocasión el estado académico del alumno.

Si la calificación negativa se produce en la última evaluación, el alumno en cuestión deberá presentarse a la prueba extraordinaria en la que podrá recuperar aquellos contenidos pendientes o no superados durante el curso (esta circunstancia sólo en el caso de bachillerato, en base al nuevo real decreto pendiente de publicación). Y si de nuevo allí es evaluado negativamente, allí acaba el proceso de evaluación de ese curso.

B.-PROCEDIMIENTOS

Los procedimientos utilizados para obtener datos para la evaluación se basarán en los siguientes procedimientos: observación sistemática, análisis de producciones de los alumnos, intercambios orales y pruebas específicas. Sirvan de ejemplo los siguientes:

- Observación de la clase y del comportamiento y ejecuciones del alumnado en las actividades.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

- Monitorización de datos objetivos de asistencia, participación, equipación necesaria, retrasos, cumplimiento de normas de seguridad, comportamiento, respeto, etc.
- Pruebas de ejecución práctica (deportivas, de expresión, etc).
- Pruebas de conocimientos teóricos (escritas y orales).
- Control del diario del alumno.
- Medición de marcas en pruebas de valoración objetiva.
- Corrección de trabajos solicitados.
- Cuestionarios

Tal y como se exige en el diseño de la programación, los instrumentos que usaremos para medir lo anterior serán los siguientes instrumentos:

- Escalas de observación
- Listas de control
- Registro anecdótico
- Rúbricas
- Escalas de valoración
- Escala graduada
- Fichas de seguimiento

C. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Este apartado se hará público a todos los alumnos implicados en nuestro blog: ***bloggillamas***

<http://bloggillamas.blogspot.com/search/label/Est%C3%A1ndares%20de%20aprendizaje%20esenciales%20de%20E.F%C3%ADsica%20y%20E.SPADE>.

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1º ESO		
TRIMESTRE/EV.	Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	PORCENTAJES
1ª EVALUACIÓN	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: Todas	5%
	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. Unidad didáctica: 1 y 2	25%
	1.3.- Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Unidad didáctica: 1 y 2	15%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	<p>1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando los auxilios. Unidad didáctica: 1 y 2</p>	5%
	<p>1.5.- Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Unidad didáctica: 1, 2 y 5</p>	5%
	<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7</p>	20%
	<p>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. Unidad didáctica: 2, 3, 5, 6 y 7</p>	20%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	5%
	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia. Unidad didáctica: 3, 5, 7 y 9</p>	5%
	<p>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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8</p>	5%
2ª EVALUACIÓN	<p>1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Unidad didáctica: 1 y 2</p>	10%
	<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7</p>	20%
	<p>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. Unidad didáctica: 2, 3, 5, 6 y 7</p>	20%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	<p>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</p>	25%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	10%
	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia. Unidad didáctica: 3, 5, 7 y 9</p>	10%
	<p>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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8</p>	15%
3ª EVALUACIÓN	<p>1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Unidad didáctica: 1 y 2</p>	10%
	<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7</p>	20%
	<p>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. Unidad didáctica: 2, 3, 5, 6 y 7</p>	10%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	5%
	<p>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. Unidad didáctica: 5 y 9</p>	10%
	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia. Unidad didáctica: 3, 5, 7 y 9</p>	5%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia hoy día. Unidad didáctica: 5 y 8	10%
	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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8	5%
	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con o sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	15%
	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. Unidad didáctica: 9	10%
	5.2.- Practicar AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Unidad didáctica: 9	10%

2º ESO		
TRIMESTRE/E V.	Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	PORCENTAJES
1ª EVALUACIÓN	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	5%
	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. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	20%
	1.3.- Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	15%
	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando 1os auxilios. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	10%
	1.5.- Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	10%
	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. Bloque 1: Cuido mi cuerpo	10%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Bloque 1: Cuido mi cuerpo</p>	15%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	20%
	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.</p> <p>Bloque 1: Cuido mi cuerpo</p>	5%
2ª EVALUACIÓN	<p>1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	10%
	<p>2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	15%
	<p>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.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	20%
	<p>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</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	15%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	10%
	<p>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.</p> <p>Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	10%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia. Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	10%
	<p>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. Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	5%
	<p>4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con o sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	15%
3^a EVALUACIÓN	<p>1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	10%
	<p>3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	15%
	<p>3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	15%
	<p>4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia hoy día. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	20%
	<p>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. Bloque 2: Mi cuerpo en movimiento</p>	10%
	<p>5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	25%
	<p>5.2.- Practicar AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Bloque 3: Mi cuerpo en mi entorno</p>	15%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

3º ESO		
TRIMESTRE/ EV.	Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	PORCENTAJES
1ª EVALUACIÓN	1.1.- Planificar y autorregular la práctica de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. U.D. 1	5%
	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	30%
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1	5%
	1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1	3%
	1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD. UD 1	4%
	2.1.- Desarrollar proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/10	15%
	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	10%
	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	8%
	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9	10%
	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado.UD 2/5/6	5%
	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	10%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5%
2ª EVALUACIÓN	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	5,20%
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	10,40%
	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10	5,20%
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	5,20%
	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	10,40%
	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	20,80%
	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.. UD 2/3/4/5/7/8/9	10,40%
	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	5,20%
	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	15,60%
	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.UD 4/8	6,00%
	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-	5,20%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	deportivo.UD 6	
	4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 Y 6	5,20%
	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5,20%
3ª EVALUACIÓN	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	5,00%
	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios. UD 1/6/10	10,00%
	2.1.- Desarrollar proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/10	10,00%
	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.. UD 2/3/4/7/8/10	15,00%
	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	20,00%
	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9	10,00%
	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. UD 4/8	10,00%
	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/7/8/9/10	5,00%
	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	15,00%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.UD 6	
	4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 Y 6	5,00%
	5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 1/7/8/ 9/10	5,00%

4º ESO		
TRIMESTRE/ EV.	Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	PORCENTAJES
1ª EVALUACIÓN	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: Todas	5
	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	25
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	5
	1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1	3
	1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD. UD 1	4
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	15
	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	15

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.. UD 2/3/4/5/7/8/9	8
	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	10
	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	5
	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.UD 4/8	5
	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.UD 6	5
	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5
2ª EVALUACIÓN	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	5
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	5
	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10	10
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	10

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	10
2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	20
3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.. UD 2/3/4/5/7/8/9	5
3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes produccionales y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	10
3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa// frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	15
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.UD 6	5
4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 Y 6	10
5.1.- Participar en AFDMM terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

3ª EVALUACIÓN	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: Todas	10
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	10
	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10	10
	1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD. UD 1	5
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	10
	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	10
	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	30
	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	10
	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5
	5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 1/7/8/ 9/10	10

1º BACHILLERATO		
TRIMESTRE/EV.	Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	PORCENTAJES

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

1ª EVALUACIÓN	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. UNIDAD DIDÁCTICA: 2</p>	31%
	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. UNIDAD DIDÁCTICA: 1</p>	10%
	<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6</p>	5%
	<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8</p>	7%
	<p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3</p>	4%
	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8</p>	5%
	<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10</p>	6%
	<p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10</p>	7%
	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y</p>	15%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7,9 y 10	
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 3,4 y 8	7%
	3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5	9%
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9	4%
2ª EVALUACIÓN	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6	10%
	2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10	25%
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10	25%
	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7,9 y 10	10%
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 3,4 y 8	20%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5</p>	15%
	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9</p>	5%
3ª EVALUACIÓN	<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6, 10</p>	6%
	<p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8</p>	7%
	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8</p>	10%
	<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10</p>	20%
	<p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10</p>	13%
	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7, 9 y 10</p>	7%

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 3,4 y 8	7%
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9	5%
	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. UNIDAD DIDÁCTICA: 8	5%
	4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. UNIDAD DIDÁCTICA 4	5%
	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10	10%
	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10	10%

A continuación, vamos a establecer: LA RELACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LOS PORCENTAJES PERO ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

1º DE ESO

1ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN										
	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: Todas									
	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. Unidad didáctica: 1 y 2									
	1.3.- Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Unidad didáctica: 1 y 2									
	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando los auxilios. Unidad didáctica: 1 y 2									
	1.5.- Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Unidad didáctica: 1, 2 y 5									
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7									
	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 participación, 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.									
	3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7									
	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.									
	4.2.- 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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8									
PORCENTAJES C.E. ->	5	25	15	5	5	20	20	5	5	5
VALOR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN ↓										
Trabajo diario de clase 1	2,5								2,5	
Elaboración de calentamientos			10	5	5					
Examen coevaluación calentamiento		25	5							
Trabajo diario de clase 2	2,5								2,5	
Ficha sobre capacidades físicas						10	5			
Valoración de las clases de condición física						10	15	5		
Examen Moodle										5

CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
<h1 style="margin: 0;">2ª</h1> <h1 style="margin: 0;">EVALUACIÓN</h1>	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. Unidad didáctica: 1 y 2	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7	Z.Z.- 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 público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales; diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.	4.2.- 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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8	
	PORCENTAJES C.E. ->	10	20	20	25	10	10	15
	VALOR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN ↓							
	Trabajo diario de clase 3		15					
	Retos Strava	10						
	Coevaluación de Floorball				12,5			
	Examen partidos floorball			10				
	Trabajo diario de clase 4		5			5	10	
Coevaluación retos minitenis				12,5				
Examen partidos profesor			10				15	
Ficha de autoevaluación					5			

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN													
<h2 style="margin: 0;">3ª EVALUACIÓN</h2>	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. Unidad didáctica: 1 y 2	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6 y 7	2.2.- Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados; aplicar principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la participación, 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.	3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. Unidad didáctica: 3, 6 y 7	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. Unidad didáctica: 5 y 9	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de mecanismos sociales; dialogar en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.	4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia hoy día. Unidad didáctica: 5 y 8	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. Unidad didáctica: 3, 4, 5, 6, 7 y 8	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con o sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	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. Unidad didáctica: 9	5.2.- Practicar AFDMM y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Unidad didáctica: 9		
	PORCENTAJES C.E. ->	10	20	10	5	10	5	10	5	15	10	10	
	VALOR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN ↓												
	Trabajo de clase Habilidades Gimnásticas				5								
	Trabajo de clase Expresión corporal							10					
	Trabajo de clase orientación										5		
	Registro Strava	10											
	Examen práctico de Habilidades Gimnásticas		20			5							
	Coevaluación representación Expresión Corporal								5				
	Representación Expresión Corporal profesor									15			
	Examen práctico Pinfuvote			10									
Valoración circuito de orientación					5					5	10		
Ficha de autoevaluación						5							

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

2º DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN											
1ª EVALUACIÓN	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	1.2.- Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	1.3.- Adonar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando los auxilios.	1.5.- Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.		
	PORCENTAJES C.E. ->	5	20	15	10	10	10	15	20	5	
ACTIVIDAD										INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓	
Cuaderno del profesor Calentamiento	2,5		5						2,5	Registro anecdótico	
Cuaderno del profesor CF	2,5				5			5		Registro anecdótico	
Examen coevaluación calentamiento			10							Lista de control	
Pruebas CF									2,5	Escala cuantitativa	
Ficha sobre capacidades físicas								5		Escala de valoración	
Cuaderno del profesor bicicleta						5	5	5		Registro anecdótico	
Examen Moodle						5				Lista de control	
Examen Primeros Auxilios				10						Rúbrica	
Trabajo alimentación		10			5	5				Escala de valoración	
Retos bicicleta							10	5		Lista de control	
Retos saludables		10								Lista de control	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN										
2ª EVALUACIÓN	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.	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	2.2.- Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas; juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices; a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.	2.3.Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, 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 público, participante u otros.	3.2 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, alectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.	4.2.- Analizar objetivamente las diferencias, actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	4.3 Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical.	
	PORCENTAJES C.E. ->	10	15	20	15	10	10	10	5	15
ACTIVIDAD	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓									
Cuaderno profesor esgrima					5		5			Registro anecdótico
Coevaluación duelos		5								Lista de control
Evaluación duelos			10							Registro de acontecimientos
Examen teórico esgrima										Lista de control
Secuencias				7,5						Escala de valoración
Autoevaluación esgrimas										Escala de valoración
Cuaderno del profesor teatro						10		5		Registro anecdótico
Coevaluación teatro		5							5	Escala de valoración
Evaluación profesor teatro									10	Escala de valoración
Cuaderno del profesor baloncesto					5		5			Registro anecdótico
Coevaluación técnica baloncesto		5								Registro de acontecimientos
Circuito profesor baloncesto				7,5						Escala de valoración
Evaluación partidos profesor			10							Escala de valoración
Retos saludables	10									Registro de acontecimientos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
<h2>3ª EVALUACIÓN</h2>	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.	3.1.- Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	3.3.- Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier violencia.	4.1.- Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia hoy día.	4.2.- Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.	5.1.- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	5.2.- Practicar AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	
	PORCENTAJES C.E. ->	10	15	15	20	10	25	15
ACTIVIDAD								INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Cuaderno profesor palas		7,5	7,5		5			Registro anecdótico
Registro coevaluación palas				10				Registro de acontecimientos
Evaluación palas				10				Escala de valoración
Retos saludables	10							Registro de acontecimientos
Cuaderno profesor orientación		7,5	7,5		5			Registro anecdótico
Coevaluación rastreos						15		Lista de control
Evaluación circuito orientación						10	15	Escala de valoración

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

3º DE ESO

1ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN																									
		1.1.- Planificar y autorregular la práctica de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal. UD. 1		1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, higiene e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5		1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1		1.5.- Adoptar actitudes comprensivas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1		1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD. UD 1		2.1.- Desarrollar proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/10		2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente/las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10		2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10		3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9		3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado.UD 2/5/6		3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa/frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10		5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones mencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	
PORCENTAJES C.E. ->	5	30	5	3	4	15	10	8	10	5	10	5													
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓																INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓									
Participación , intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase		5			4									5		Ficha-Diario									
Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)		10														Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)									
Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)				3												Ex Test Opción Múltiple (Moodle)									
Grabación audiovisual	5	5								2,5	2					Vídeo Tutorial Calentamiento Grupal									
Realización CC Ritmo Constante		5				10	5	2	2,5		2					Escala de valoración graduada									
Pruebas ejecución Técnica Ej. Fuerza		5	5			2,5		2	2,5		2					Lista de Control									
Participación Ejercicios Físicos (Test CF Gr)								2	2,5		2					Parrilla auto y coevaluación									
Resolución de problemas (Retos)						2,5	5	2	2,5	2,5	2					Registros de trabajo grupal									

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN														
2ª EVALUACIÓN	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual cooperativo o colaborativo, asegurando la participación de todos los alumnos e incluirlos en la coevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente/las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la movilidad corporal, realizando movimientos de carácter funcional, efectuando gestos motores transferibles a su espacio vital con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades deportivas, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros... UD 2/3/4/5/7/8/9	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas deportivas con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM) y posicionándose actual/ frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	4.1.- Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradición o las procedencias de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.UD 4/6	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.UD 6	4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencional/ y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 y 6	5.1.- Participar en AFDMN lúdicas o acrobáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y de arrollando actuaciones mencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/8/10	
PORCENTAJES C.E. ->	5,2	10,4	5,2	5,2	10,4	20,8	10,4	5,2	15,6	6	5,2	5,2	5,2	
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓														INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Participación , intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase	2,5													Registro anecdótico
Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)		12												Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)
Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)	2,5		5							3				Ex Test Opción Múltiple
Prácticas de coevaluación-revisión trabajo en equipo Acrosport							2,5	2,5	2,5			2,5	2,5	Rúbrica
Creación Montaje Grupal Acrosport				5		5	2,5	2,5	2,5			7,5	7,5	Rúbrica
Pruebas ejecución Técnica				5	5	5	2,5	2,5	2,5		2,5			Escala de valoración graduada
Pruebas ejecución Técnica				5	5	5	2,5	2,5	2,5		2,5			Escala de valoración graduada

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

**3ª
EVALUACIÓN**

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	1.4.- Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios. UD 1/6/10	2.1.- Desarrollar proyectos motores individuales, cooperativos o colaborativos, estableciendo mecanismos para reconducir el trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/10	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente/ las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	2.3.- Evidenciar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9	4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. UD 4/8	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/7/8/9/10	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. UD 6	4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionada/ y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 y 6	5.2.- Diseñar y organizar AFDMN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 1/7/8/9/10	
PORCENTAJES C.E. ->	5	j	10	15	20	10	10	5	15	5	5	
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓												INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Participación , intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase											5	Registro anecdótico
Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)	5											Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)
Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)		10				2,5	5	5				Ex Test Opción Múltiple
Creación y construcción y/o conclusión de relatos, historias...			2,5	5	5					5		Rúbrica
Prueba de ejecución técnica Baloncesto			2,5	5	5	2,5			5			Escala de valoración
Pruebas ejecución Técnica Palas			2,5	5	5	2,5	5		5			Escala de valoración
Pruebas ejecución Técnica Atletismo			2,5		5	2,5			5			Escala de valoración

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

4º DE ESO

1ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Todas Unidad Didáctica.	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, mejorando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5	1.3.- Adaptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD. 1/5	1.5.- Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. UD 1	1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la APD. UD 1	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motoras transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motoras, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antidropativas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. UD 2/3/4/5/7/8/9	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motoras con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa/ frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD.1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	4.1.- Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia de Cantabria, la tradición o las procedencias de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. UD 4 6	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. UD 6	5.1.- Participar en AFDMN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	
PORCENTAJES C.E. ->	5	25	5	3	4	15	15	8	10	5	5	5	5	
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓														INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Participación, intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase		5	5		4								5	Diario de clase
Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)	5	5												Anecdótico
Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)											2,5			Solucionario
Realización CC Ritmo Constante		10				5	5	2	3					Escala de valoración graduada
Pruebas ejecución Técnica Ej. Fuerza		5				5	5	2						Lista de control
Participación Ejercicios Físicos (Test CF Gr)				3		5	2,5	2	3	5		2,5		Parrilla auto y coevaluación
Prueba ejecución técnica Remo							2,5	2	4		5			Rúbrica

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN													
<h2 style="margin: 0;">2ª EVALUACIÓN</h2>	1.2.- Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de AF, interiorizando las rutinas propias de una AFS. UD 1/5												
	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5												
	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10												
	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10												
	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente/las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10												
	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10												
	3.1.- Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.. UD 2/3/4/5/7/8/9												
	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6												
	3.3.- Relacionarse y entenderse con el resto de participantes en el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad (género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de CM), y posicionándose activa/ frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias... UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10												
	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 motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.UD 6												
	4.3.- Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencional// y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y la comunidad. UD 5 Y 6												
	5.1.- Participar en AFEMIN terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 7/9/10												
	PORCENTAJES C.E. ->	5	5	10	10	10	20	5	10	15	5	10	5
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓													
Participación , intervención y aportación en la dinámica diaria de la clase		5							5	5		5	
Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)	5												
Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)			10										
Desarrollo Proyecto Montaje Combas				10		6	2	5	5		5		
Pruebas ejecución Técnica Combas						7		2,5			5		
Pruebas ejecución Técnica Dxts Alternativos					10	7	3	2,5	5				
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓													
Diario de clase													
Anecdótico													
Solucionario													
Rúbrica + Auto-coevaluación													
Escala de valoración													
Escala de valoración													

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN													
<h1 style="text-align: center;">3a EVALUACIÓN</h1>	1.1.- Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: Todas	1.3.- Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. UD 1/5	1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando primeros auxilios UD 1/6/10	1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando aplicaciones digitales del ámbito de la AFD. UD 1	2.1.- Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. UD 1/2/3/5/6/7/8/9/10	2.2.- Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficiente//las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. UD 2/3/4/7/8/10	2.3.- Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. UD 1/2/3/4/5/6/7/8/9/10	3.2.- Cooperar/colaborar en la práctica de diferentes producciones y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en las decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo y la optimización del resultado. UD 2/5/6	5.1.- Participar en AFDNM terrestres o acuáticas, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando su impacto ambiental, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a su conservación y mejora. UD 1/9/10	5.2.- Diseñar y organizar AFDNM y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 1/7/8/ 9/10			
	PORCENTAJES C.E. ->	10	10	10	5	10	10	30	10	5	10		
	VALOR INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN ↓											INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓	
	Participación , intervención y aportación en la dinámica diaria de las Rutinas (EVA fruta, higiene, bici...)	10	10		5					5		Diario de clase	
	Cuestionario Opción Múltiple (Moodle)			10								Anecdotario	
	Montaje grupal Aerobic					10						Solucionario	
	Pruebas ejecución Técnica MTB						5	10	10		5	Rúbrica + Auto-coevaluación	
	Pruebas ejecución Técnica Patines						5	10			5	Rúbrica	
												5	Escala de valoración

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

1º BACHILLERATO

1ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN																			
	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.	1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma técnicas 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, constructiva 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.	UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8	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.	UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter motivador, 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.	UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8	2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7, 9 y 10	3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solvando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.	UNIDAD DIDÁCTICA: 3, 4 y 8	3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, 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.	UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5	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.	UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9
PORCENTAJES C.E. ->	31	10	5	7	4	5	6	7	15	7	9	4							
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓														INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓					
Registro actividades de clase -> Cuaderno profesor				1,75			6	2,4			2,25	4		Cuaderno profesor					
Propuestas físico-saludables (Strava, fruta...)									10					Registro Acontecimientos					
Examen moodle		3,5	2	1,75				2,4						Cuestionario escrito					
Trabajo de Condición Física	31													Plan de entrenamiento					
Tareas de Condición Física		3,5	2	1,75							2,25			Rúbrica Sesiones Condición Física					
Prácticas Gimnasio				1,75		2,5			2,5	3,5	2,25			Rúbrica Gimnasio					
Pruebas Prácticas					4				2,5					Test Físicos					
Exposición oral y escrita de conocimientos CF		3	1			2,5		2,2		3,5	2,25			Rúbrica Prácticas Organizadas CF					

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
<h2 style="margin: 0;">2ª EVALUACIÓN</h2>	<p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6</p>	<p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10</p>	<p>2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10</p>	<p>3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7, 9 y 10</p>	<p>3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. UNIDAD DIDÁCTICA: 3, 4 y 8</p>	<p>3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económico o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5</p>	<p>4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9</p>	
	PORCENTAJES C.E. ->	10	25	25	10	20	15	5
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓								INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Registro actividades de clase						7	5	Cuaderno profesor
Registro Acontecimientos (Strava, fruta,...)				10				Registro Acontecimientos
Examen moodle AA			8					Cuestionario escrito
Trabajo AA			8					Escala de Estimación
Examen práctico estilos natación		25	9					Escala Estimación AA
Examen teórico RCP	4							Cuestionario RCP
Coevaluación práctica RCP	2				5			Lista de Cotejo
Examen práctico RCP y Role play	4				15	8		Rúbrica RCP

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

3ª EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6, 10	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8	2.2. Resolver de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10	3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autooperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7, 9 y 10	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 3, 4 y 8	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. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9	4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representárselas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. UNIDAD DIDÁCTICA: 6	4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. UNIDAD DIDÁCTICA: 4	5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10	5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prevenir y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10	
PORCENTAJES C.E. ->	6	7	10	15	13	17	7	5	5	5	10	10	
ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ↓													INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN ↓
Registro actividades de clase		1,75					3,5		5		2,5	4	Cuaderno profesor
Registro Acontecimientos (Strava, fruta,...)						10							Registro Acontecimientos
Examen moodle BICICLETA					4,33								Cuestionario escrito
Examen práctico BICICLETA		1,75	5								2,5	3	Rúbrica Bicicleta
Examen práctico SALVAMENTO	6	1,75	5	7,5		7					2,5	3	Rúbrica Salvamento
Examen moodle SALVAMENTO					4,34								Cuestionario escrito
Examen moodle PALAS					4,33			5					Cuestionario escrito
Examen práctico PALAS		1,75		7,5			3,5			5	2,5		Escala Estimación Palas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Los **CRITERIOS GENERALES** tenidos en cuenta para la emisión de calificaciones son los siguientes:

- Pruebas de aptitud física. Respecto a baremos publicados en bibliografía específica. <http://bloggillamas.blogspot.com.es>
- Valoración de las ejecuciones de habilidades y destrezas motrices. Según criterio del profesor acorde con la edad y nivel general del grupo de clase y las tablas de observación del profesor.
- Controles teóricos. De diferentes tipos. (Exámenes a través de MOODLE, su no realización implicaría la imposibilidad de ser evaluado)
El acceso será a través de bien la página oficial del instituto o a través de <http://bloggillamas.blogspot.com>
- Cuaderno de clase, lecturas y presentación de trabajos. Según criterio del profesor acorde con la edad y nivel general del grupo de clase.
- Asistencia a clase / participación en la clase. Esto se valorará en todas las evaluaciones en base a los criterios de evaluación.
- Asistencia con la equipación deportiva imprescindible: zapatillas deportivas (atadas), calcetines, chándal y/o pantalón corto y camiseta deportiva, además de algún implemento deportivo concreto en función de la unidad didáctica de que se trate (por ejemplo una pelota de tenis, una pala), siendo necesario guardar un mínimo de higiene, con lo que es necesario el cambio de ropa después de cada clase. Lógicamente, para el caso de las actividades realizadas en otros medios (agua o espacios naturales, la equipación deportiva imprescindible es otra distinta de la aquí expresada de forma genérica (ej.- traje de baño, chanclas, toalla, gorro de piscina, gafas de natación etc...)). Saberes desarrollados y que se contemplan dentro de los diferentes criterios de evaluación. A criterio de la observación del profesor, y registrado en su cuaderno del profesor.
- Participación activa en clase. A criterio de la observación del profesor, y registrado en su cuaderno del profesor.
- Comportamiento respetuoso hacia la clase, el profesorado, las personas ajenas a la clase (Instructores/monitores) y la marcha de la sesión. A criterio de la observación del profesor, y registrado en su cuaderno del profesor.
- Comportamiento saludable, higiénico y seguro, a criterio de la observación del profesor, y registrado en su cuaderno del profesor.
- Observación directa de la clase por parte del profesor.
- Tendencia de mejora y avance los aspectos incluidos en el currículo. En función de los resultados obtenidos en las prácticas y pruebas realizadas y/o repetidas.

Por regla general, para todos los cursos y en todas las evaluaciones, la asistencia, la aportación del material o equipación personal imprescindible, y los diferentes aspectos de comportamiento, son aspectos que se cuantifican negativamente y afectan a la nota resultante de cada evaluación, pudiéndose llegar a perder todo el porcentaje de la calificación del apartado relativo a la actitud.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Como **CRITERIOS ESPECÍFICOS** a lo largo de la etapa de secundaria y bachillerato serán los siguientes:

D) PUNTOS EXTRA

Para los alumnos que desean ampliar conocimientos, mantener un estilo de vida activo y saludable o profundizar sobre los valores que se generan entorno al cuerpo y a la actividad física, se ha desarrollado un sistema para conseguir puntos extra que se añadirán a la nota final de cada evaluación y que **se van a contemplar dentro de los porcentajes de los criterios de evaluación**. Existen varias vías para acceder a esta **valoración extra**:

i. Generales.

- Lecturas de libros y artículos o visionado de películas y documentales de temática deportiva. El listado se encuentra en el dossier presentado al inicio del curso a los alumnos (ver guía didáctica en el cuaderno del alumno)
- Participación en los recreos activos, informando el alumno al profesor de su inscripción y participación en estas actividades si es posible realizar/organizar alguna actividad segura.
- Visita de museos, exposiciones o teatros donde se desarrollen contenidos que tengan vinculación con la actividad física y el deporte. Ej.: visita al "Museo Etnográfico de Cantabria", Visita al Palacio de los Deportes para conocer la Historia del Surf en Cantabria y toda España.
- Participación en actividades deportivas que tienen lugar en el entorno próximo: carreras populares, días de la bici, marchas cicloturistas. Semana del deporte del ayuntamiento de Santander. (Siendo todas ellas gratuitas). Este curso este tipo de actividades estarán prácticamente restringidas.
- Ducharse Este curso no habrá ducha después de cada sesión (Este curso escolar muchos de los grupos superan ampliamente la ratio necesaria de seguridad para poder darse una ducha cada alumno, con lo que solo será necesario el cambio de camiseta y calcetines).
- Acudir al centro en bicicleta habitualmente, cumpliendo las normas de seguridad básicas (como el uso obligatorio del casco) en este caso se hace una discriminación "positiva" con otros medios saludables de movilidad a cada alumno/a que acuda regularmente al centro en este medio de transporte sostenible.

ii. Específicos. (se detallarán en cada unidad didáctica)

- Prácticas optativas y contestación-reflexión sobre unas preguntas relativas al trabajo realizado. Ej.: pulsómetro en condición física y salud, visionado de un partido de Balonmano o webquest sobre nutrición.
- Elaboración de recursos didácticos para el departamento: materiales ("Palu" de Salto Pasiego), TIC (vídeos de promoción deportiva, presentación de fotografía o vídeo), impresos (artículos de opinión para los blogs del departamento y/o el rollo las llamas).
- Participación en concursos temáticos del blog relacionado con los contenidos (Ej. desayunos saludables).
- Sólo serán válidos a efectos de subir nota aquellos libros, encuentros deportivos que se ofertan desde el departamento. Si el alumno conoce otros diferentes, deberá hablar con el profesor para acordar si es válido o no.

iii. Criterios de calificación puntos extra:

Se podrá sumar hasta un máximo de 1 punto por evaluación a razón de:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

- Hasta 0,5 puntos por cada trabajo correctamente realizado o participación en un evento deportivo (demostrar con el dorsal y una foto participando).
- Hasta 0,3 puntos por la correcta participación en los concursos del blog <http://bloggillamas.blogspot.com.es> recreos activos.
- Hasta 0,3 puntos (en total por trimestre) por la toma de una pieza de fruta durante los recreos de una forma regular (Quedadas fruteras)
- Hasta 1 punto por la asistencia regular al centro en Bici (potenciamos este apartado en función del seguimiento de la continuidad del programa *+Biceps*)
- En 4º ESO, se puntuará hasta 0'5 puntos con la organización y gestión de cualquier evento deportivo dentro del centro, especialmente los *recreos activos*. Para que estos puntos puedan ser sumados a la nota final de la evaluación el alumno debe haber obtenido por lo menos un 4 en dicho trimestre.

E. CALIFICACIÓN ALUMNOS CON INCAPACIDAD TEMPORAL PARA LA PRÁCTICA

Aquellos alumnos que debido a una incapacidad física o de otra índole, les sea imposible llevar a cabo la parte práctica de una determinada unidad didáctica o evaluación. Deberán bajo la supervisión del profesor, llevar a cabo diferentes trabajos de carácter teórico, que en la medida de lo posible intenten paliar la asimilación de contenidos prácticos y vivenciados, así como los beneficios en el desarrollo integral del alumno.

La realización de estos trabajos, en ningún caso equivaldrá a la nota del componente práctico de la evaluación, sirviendo únicamente como una referencia más en el proceso calificador. No pudiendo en ningún caso, superar el 50% del porcentaje aplicado en su caso al componente práctico (el porcentaje varía en función del curso o incluso de la evaluación).

VIII. DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS FINALES Y EXTRAORDINARIAS.

Para todo el proceso de evaluación recogido en este apartado se estará, en todo caso, a lo dispuesto en la Orden EDU/3/2023, de 3 de marzo, citada con anterioridad, en lo que no contradiga al Real Decreto por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, hasta la implantación de las modificaciones introducidas por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, en el currículo, la organización y objetivos y programas de cada etapa. Dicho lo cual, se mantendrán los siguientes criterios para los cursos de bachillerato (los cursos de ESO no tienen según la normativa evaluaciones extraordinarias, por lo que se tendrá en cuenta lo descrito en el apartado anterior):

A). SABERES BÁSICOS.

Procedentes todos ellos del currículo de EF para Cantabria, descrito por los Decretos arriba mencionados.

B). CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Sugeridos y expuestos igualmente en los diferentes currículos de EF para Cantabria.

C). CONCRECIÓN DE PRUEBAS.

C.1. Pruebas Teóricas (*)

Ejercicio tipo test, con preguntas cerradas (por contenido o total), con cuatro respuestas sugeridas para cada pregunta, una de las cuales es la única correcta. Dependiendo de los contenidos variará el número de preguntas.

El valor global de la prueba teórica es del 30% de la nota final de la Prueba final y extraordinaria.

Los saberes concretos evaluados en ella son:

- Actividad física y salud. La adaptación.
- Sistemas de entrenamiento.
- Principios de entrenamiento. Taxonomía de capacidades.
- Cualidades físicas básicas y su desarrollo.
- La planificación de un entrenamiento personalizado.
- Actividad física y hábitos sociales: positivos y negativos.
- Actividades acuáticas en piscina: Estilos de nado. Aquarunning, Aquagym, Natación sincronizada, Waterpolo, Iniciación al Surf, Iniciación al salvamento acuático en piscinas.
- Reanimación cardio-pulmonar (RCP). Principios, algoritmo de RCPb, ejecución sobre maniquí de una RCPb, seguir los protocolos en este caso. No se podrán realizar insuflaciones sobre el maniquí ni con protección.
- Salvamento acuático en playas, sistemas de prevención, actuaciones en playa, meteorología, mareas, tipos de olas, resaca, material imprescindible en rescates, material de apoyo y vigilancia. Flora y fauna marina en el mar cantábrico.
- Aspectos técnicos de las actividades programadas para este curso.

C.2. Valoración de la Condición Física

Incluye dos test prácticos de valoración de cualidades físicas básicas y habilidad motriz. La puntuación está sujeta a los baremos expuestos en los carteles informativos de los espacios docentes cubiertos utilizados habitualmente para las clases de EF o en el Departamento , en los textos recomendados y por último en los blogs del departamento (BLOGGILLAMAS <http://bloggillamas.blogspot.com>).

Todos los baremos tienen referencia de calificación sobre 10, para el resultado obtenido, en función de la edad y sexo del alumnado. Las dos pruebas computan por igual, estableciéndose como nota final de esta parte, la media aritmética de las dos pruebas. Esta parte representa el 30% de la nota final.

Pruebas:

C.2.1. Resistencia: Test de potencia aeróbica máxima (Course-Navette o **Cooper**, en función del estado de la pista el día de la prueba). Normalmente y durante las pruebas ordinarias de calificación se desarrollará el test de Cooper en el **Parque de**

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

las Llamas (Publicado el recorrido en el blog: [bloggillamas](http://bloggillamas.blogspot.com)—Condición física ---Test de Cooper) en el que se puede observar el recorrido sobre foto satelital.

Se valorará tanto la **distancia** recorrida en los 12 mn. Que dura el test, como el **ritmo** seguido en cada vuelta (una vuelta son 310 metros). Las tablas con su correspondiente calificación están publicadas en el blog <http://bloggillamas.blogspot.com>.

C.2.2. Flexibilidad: Flexión de tronco adelante sobre cajón.

C.2.3. Otros test (en función de la marcha de la programación en cada nivel y de las preferencias de cada profesor).

C.3. Modalidades deportivas individuales.

Incluye la ejecución práctica de ejercicios realizados durante el curso. La puntuación obtenida está en función de la corrección técnica en la ejecución, así como en el grado de destreza y potencia manifestado por quién ejecuta el ejercicio (altura de saltos, amplitud de movimientos, destreza técnica...). Esta parte representa otro 40 % de la nota final.

Para bachillerato: superar una prueba combinada en la que se incluyen algunas de las modalidades deportivas desarrolladas durante el curso seleccionados por el profesorado, de entre los realizados durante el curso. (*) *En caso de disponer de piscina climatizada, se realizará la prueba en función de los contenidos que se han desarrollado durante la UU.DD. de natación y salvamento acuático.*

IX. LAS MEDIDAS DE REFUERZO Y PROCEDIMIENTOS DE RECUPERACIÓN PARA AQUEL ALUMNADO CUYO PROGRESO NO SEA EL ADECUADO.

La **recuperación** es una consecuencia lógica de la evaluación. No debe entenderse como una vuelta sobre las mismas actividades, sino que se han de articular las medidas correctoras y vías alternativas ante posibles fallos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La recuperación supone una adaptación curricular concreta, mediante actividades de refuerzo, ampliación, actividades de apoyo y planes individuales de actuación.

Se llevará a cabo una recuperación de cada Unidad Didáctica o evaluación según las características de cada una, utilizando instrumentos como:

- Trabajo monográfico de síntesis.
- Prueba práctica
- Sesiones de refuerzo
- Exposición oral de contenidos.

El profesor dispondrá de una mayor atención para esos alumnos cuyo progreso sea más dificultoso, prestándole la ayuda necesaria y asistencia metodológica adecuada para su evolución positiva.

X. LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Todos los alumnos, en principio, seguirán con normalidad el desarrollo de las clases, entre las metodologías aplicables por el profesorado para atender sus peculiaridades individuales, están los tipos de distribución de agrupamientos, los diferentes niveles de tareas o progresiones de aprendizaje propuestos, las ayudas directas en los ejercicios, la diversificación de tareas, etc.

En cualquier caso, queremos llamar la atención sobre la específica carga de diversidad que presenta esta materia, en la cual, la edad, el género, el grado de madurez biológico, etc. son aspectos que marcan enormes diferencias entre los alumnos, además de las propias habituales de condición física, habilidad y destreza. Esto es algo que muy pocas veces se tiene en cuenta por parte del resto de profesionales de la Educación (docentes, orientadores, cargos directivos, administradores, legisladores...) que no están especializados en la docencia de la EF. Este es un tema que simplemente dejamos mencionado y sobre el que habitualmente incidimos cada vez que se nos hace partícipes de nuevas propuestas. Una cuestión que explicamos desde hace años es el asunto que denominamos "exenciones". Situaciones en las que algún alumno por diferentes causas relacionadas con su estado de salud o posibilidades de movilidad disminuidas, no puede realizar un seguimiento adecuado de las actividades marcadas por el currículo. El tratamiento dado a las exenciones será el siguiente:

- a) Distinguimos entre exenciones temporales y permanentes. Las primeras son debidas a procesos temporales de inactividad por lesión o enfermedad. Las segundas son aquellas que el sujeto sufre con carácter permanente.
- b) A su vez las exenciones pueden ser totales (casi imposible) en el caso de que desaconsejen absolutamente cualquier tipo de actividad física por parte del sujeto. O parciales, cuando limitan la realización de algunas actividades por parte del sujeto.

Las combinaciones y el tratamiento que se pueden dar son:

- c) Las exenciones temporales totales aplazan la realización de contenidos prácticos por parte del alumnado y obligan a diseñar algunas propuestas extra de trabajo teórico.
- d) Las exenciones temporales parciales se solucionan evitando que el alumnado ejecute actividades contraindicadas.
- e) Las exenciones permanentes parciales sugieren la aplicación de adaptaciones curriculares sustitutivas de algunas actividades prácticas.
- f) Las exenciones permanentes totales exigen tramitación con la administración para su tratamiento lectivo y administrativo.

*En cualquier caso y todo alumno con alguna patología crónica debe informar al profesor asignado del grupo de referencia de E.F. sobre su situación, para

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

poder tenerlo en cuenta en las sesiones con un alto contenido de esfuerzos máximos o duraderos. En la presentación de las asignaturas de ED.Física se les comenta la necesidad de informar adecuadamente a cada profesor (Informe médico del especialista).

MEDIDAS EDUCATIVAS PARA EL ALUMNADO QUE SIGUE EL PROGRAMA ESPADE (Especial Atención al Deporte)

La atención educativa de los alumnos que siguen estudios de ESO o Bachillerato, dentro del programa ESPADE (que continúan su actividad deportiva) supone promover el potencial del alumnado, estimulando hacia el desarrollo máximo de sus capacidades.

En nuestro Centro el número de alumnos que están practicando un deporte que implica la comparecencia a diversas competiciones a lo largo del curso y exige un continuo entrenamiento deportivo (tecnificación deportiva) en Surf y Salvamento Acuático. Estos alumnos se encuentran en un nivel de rendimiento deportivo con reconocimiento nacional, por lo tanto, presentan altas capacidades en esta competencia.

En el marco de Atención a la Diversidad que la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de Cantabria promueve, conforme a lo dispuesto en el Decreto 98/2005, de 18 de agosto, tomamos como referencia las medidas que, en desarrollo de dicho Decreto, se contemplan en la Resolución del 22 de febrero 2006, por la que se proponen diferentes medidas de atención a la diversidad para facilitar a los centros la elaboración y desarrollo de los Planes de Atención a la Diversidad. Según lo dispuesto en la citada Resolución, la medida educativa que han de tener los alumnos que siguen el Programa ESPADE **orden ECD/78/2018, DE 26 DE JUNIO**, es Ordinaria al ser una actuación que previene posibles dificultades de seguimiento del currículo, facilitando la superación del curso, mediante una actuación organizativa que no altera significativamente el currículo y que les permite compaginar sus estudios académicos y la actividad deportiva.

La **medida educativa ordinaria singular** permite elaborar en el Centro un programa a determinados alumnos que, teniendo en cuenta sus características, en este caso con elevado rendimiento deportivo, profundice o amplíe determinadas materias de su currículo y/o cursen materias optativas/de libre configuración:

- a) Medida de profundización en la materia de Educación Física.
- a) Adaptación no significativa del currículo de materias optativas/ de libre configuración (TD 1,2,3, 4)
- b) Orientación materias optativas/ de libre configuración para responder a las necesidades de estos alumnos.
- c) Seguimiento individualizado, al disponer de un tutor de apoyo² al tutor del grupo donde está cada alumno integrado.

² Anexo I: Acción Tutorial en el Proyecto ESPADE. Funciones del tutor de apoyo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Para el curso académico actual 2022-2023, se propone la siguiente organización en programa ESPADE de nuestro Centro:

1º ESO no se ha incorporado ningún alumno debido a exigencias de la Consejería en esta materia. **Esperamos el curso que viene pueda incorporarse alumnado al programa de forma habitual.*

2º ESO para 1 alumno de Surf:

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva III (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

3º ESO para 5 alumnos de Salvamento (3) y de Surf (2)

- Materia de libre configuración determinada por el centro : Tecnificación Deportiva II (2 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

4º ESO para 1 alumno de Surf:

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva IV (3 horas semanales)
- Adaptación no significativa de la materia específica Educación Física (2 horas/semanales) *

1º BACHILLERATO para 6 alumnos de Salvamento (4) y de Surf (2):

- Adaptación no significativa de la materia optativa Tecnología de la Información y la Comunicación II (4 horas semanales, no presencial).

2º BACHILLERATO para 6 alumnos de Salvamento (5) y de Surf (1), modalidades de Ciencias.

- Adaptación no significativa de la materia optativa Psicología (4 horas semanales, no presencial).

* Nota: en todas las adaptaciones de Educación Física los alumnos completan los contenidos que no pueden alcanzar durante los entrenamientos, a través de la plataforma Moodle con tareas trimestrales (<http://www.ieslasllamas.org/aulavirtual/course/view.php?id=51>)

Tal y como se puede observar en la ordenación educativa de este programa, y en lo que respecta a nuestro departamento, se ha realizado una adaptación no significativa de la asignatura de educación física³ y se ha elaborado una asignatura

³ Anexo II: Adaptación no significativa de EF para los alumnos del proyecto ESPADE.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

optativa/libre configuración de centro, Tecnificación Deportiva⁴, como marca la orden indicada.

XI. LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES QUE SE PRETENDEN REALIZAR DESDE EL DEPARTAMENTO.

Este curso, volvemos a la carga con las actividades propuestas desde hace años y enmarcadas en un contexto por semanas, que desde el año pasado implantamos uniendo a la clásica semana azul del centro.

La semana azul, es una actividad clave en la vida del centro, es una actividad que ha vuelto a su origen, su desarrollo al inicio del curso. Cumpliendo de esta forma diferentes objetivos, no sólo físico motores y sino también fundamentalmente sociales, ya que su realización al principio del curso va a fomentar el conocimiento y el establecimiento de nuevas relaciones entre los alumnos. No sólo los nuevos del centro, sino los cambios que se dan dentro de las clases con el devenir de los cursos.

Siguiendo este modelo, en el que cada curso realiza una actividad relacionada con el medio acuático, se va a programar una semana blanca en el segundo trimestre y otra verde en el tercero, queriendo en este último caso, tener una vertiente interdisciplinar con otras asignaturas.

Todas ellas se realizarán normalmente andando o en bicicleta y complementarán nuestro currículo en esta área y han sido ofertadas en función de este. Además difunden y también complementan los programas y planes en los que este departamento está inmerso (Programas: *ESPADE*, y puntualmente en el programa de salud del centro).

- Algunas se realizarán en el horario lectivo convencional y no afectando a otras horas lectivas: los alumnos podrán salir del centro siempre acompañados por su profesor para realizar todas las actividades que se consideren oportunas dentro de la programación pudiendo desarrollarse ciertas sesiones en los alrededores del centro, parque de "Las Llamas", playas cercanas, parque de "Mataleñas", "Mesones" etc. según las necesidades de la programación y aprovechando otras instalaciones cercanas al centro: CD Marisma, Palacio de Deportes y su medio natural, Real Sociedad de Tenis (Magdalena),...

-En actividades de horario limitado:

- salidas de ½ jornada (la mañana),
- salidas de horario parcial, en la que los alumnos participarán en ciertas horas de la mañana y continuarán o iniciarán con sus horas lectivas normales.

-Salidas de 1 jornada .

⁴ Anexo III: Currículo asignatura optativa/libre configuración. Tecnificación Deportiva.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

En todas las actividades, los profesores de este departamento continuarán, como lo han venido haciendo tradicionalmente, acompañar a los alumnos buscando siempre la ratio Profesor/alumno más segura posible e intentando no generar guardias, acompañando en sus horas complementarias (siempre que sea posible) y buscando la participación y ayuda de profesores de otros departamentos con el fin descrito anteriormente. Se seguirán los protocolos indicados en nuestro plan de contingencia para que todas estas actividades sean seguras.

A continuación se muestran las actividades programadas en una tabla clasificadas por niveles

Algunas de ellas ofertadas por otras entidades como el Ayuntamiento de Santander dependerán de si son programadas para este curso

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS				€€€	Plazas Limitadas
Semana Azul (1er trimestre)	1º	1º Juegos Acuáticos	Lunes	10	X
	2º	Salvamento	Martes	15	X
	3º	Surf	Miércoles	15	70
	4º	Buceo	Martes	15	40
	Bach	SUP	Jueves/Viernes	22	64
Semana Blanca (2º trimestre)	1º				
	2º				
	3º	Patinaje sobre hielo			X
	4º	Raquetas	Miércoles	35	40
	Bach	Sky	Lunes	60	50
Semana Verde (3er trimestre)	1º	Vela/Concienciación medioambiental Bahía Santander (Código Costero/Asociación Navegatio)	Lunes	15	30
	2º	Actividades lúdicas/afad/Recogida Residuos	Martes	0	X
	3º	Piragüismo	Miércoles	15	30
	4º	Senderismo/Parque Costal/Quebrada	jueves	3	X
	Bach	Btt/Ruta Ecodidáctica Marismas/Day	Viernes	0	???

A continuación, se detallan otras que no se enmarcan dentro de ninguna de las semanas contempladas y que son también planteadas dentro de la programación.

1.-MADERA DE SER

3º ESO

2º trimestre. Gratuita

Duración : media mañana (5h)

Precio : gratuita

Desplazamiento: en autocar urbano (pago de este)

2.-CARRERA SOLIDARIA EDUKAMANJARO

Todos los niveles

Día: Sin determinar

Lugar: Parque de las Llamas

Duración: Toda la mañana

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

Precio: gratuito

Desplazamiento a pie.

3.-TALLER ELABORACIÓN PALAS CÁNTABRAS

3º ESO

Día: Sin determinar

Lugar: MOGRO

Duración: Toda la mañana

Precio: 10€

Desplazamiento en tren.

4.- Bautismo de Remo

3º ESO (Acuáticas)

Día: 16 de diciembre

Lugar: Pedreña

Duración: Toda la mañana

Precio: 17,5€

Desplazamiento en lancha.

5.- Bandera Galerna del Cantábrico

3º ESO (Acuáticas)

Día: Sin determinar

Lugar: Pedreña

Duración: Toda la mañana

Precio: 5,5€

Desplazamiento en lancha.

Las actividades descritas, obviamente son un proyecto de realización, que es lo deseable. Además de éstas, es posible que surjan otras actividades que el departamento considere igualmente de didácticas, por lo que podrán realizarse en un momento dado, algunas más de las inicialmente proyectadas.

AA.EE. para alumnos ESPADE

Los alumnos del programa Espade, participarán en todas las aa.ee propuestas por el departamento, tanto en las voluntarias (si así lo deciden los alumnos y los entrenadores del programa), como en las que se programan como complementarias y que requiere la asistencia de todo el grupo de referencia de cada nivel y en la que salvo opinión contraria de los entrenadores los alumnos asistirán como el resto de sus compañeros.

Además, tendrán otras actividades dedicadas a estos alumnos/as y que se irán programando en función de su calendario de competiciones oficiales.

Los entrenadores de cada deporte podrán proponer aquellas actividades complementarias que sean de su interés y de los alumnos-deportistas que siguen este programa.

En cada trimestre se programará al menos una actividad complementaria o extraescolar. Y se procurará que sea en su horario de entrenamiento y no afecte a la marcha normal de otras materias.

En este curso los alumnos del Programa Espade de Salvamento y Surf seguirán un programa de intervención enfocado al aprendizaje de habilidades durante su formación que faciliten su adaptación a los contextos en los que se desarrolla su aprendizaje y sus entrenamientos. Estas sesiones serán subvencionadas por las dos federaciones implicadas y sin coste alguno para el centro educativo.

No todas las actividades serán a la vez a todos los cursos de Espade, pero si podrán ser interniveles.

- **En el primer trimestre** se realizará una actividad fuera de su entrenamiento de:
1.- Spinnig en el CD Marisma si el centro deportivo accede a esta demanda.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

2.-De relajación siguiendo algunos de los métodos más usados en el deporte para su bienestar físico y emocional.

3.-Entrenamiento psicológico. Técnicas y estrategias psicológicas dirigido por graduada en Psicología. Habilidades y herramientas (En horas de tutoría y en 4 días/sesiones de entrenamiento).

- **Muy probablemente en el 2º trimestre** se realizará una actividad dirigida en formato de "clase magistral" a los dos grandes niveles 1º, 3º de ESO por un lado y por otro a los alumnos de 4º de ESO y 1º de bachillerato de **"Nutrición e hidratación deportiva"**
- **Deporte adaptado**, para todos los alumnos Espade. Esperamos poder repetir la experiencia de nuevo en el IES La Albericia y poder poner en contacto a todos los alumnos Espade la Cantabria en contacto con situaciones de deporte adaptado. En caso de que esto no pueda llegar a realizarse, se intentará organizar "Surf Adaptado" con la federación
- Otra actividad que se programará probablemente para el **3º trimestre** se titulará **"El dopaje en el deporte, sus consecuencias"** (sin concretar). Las actividades inicialmente previstas para este curso son las siguientes (con independencia de que pueda plantearse alguna más y llegue a celebrarse si el Consejo Escolar tiene a bien autorizarla).

XII. LAS ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN Y LOS PROCEDIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN DEL ALUMNADO CON MATERIAS PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.

El alumnado que cursa por segunda vez consecutiva un curso (repite), parte de cero a los efectos académicos burocráticos, es decir, no se tiene en cuenta su posible aprobado del curso anterior, ni tampoco su posible suspenso. Esto es válido para todo el alumnado, excepto para aquellos casos de bachillerato en los que por ley⁵ y por opción personal declarada administrativamente, haya estudiantes que cursen de nuevo la materia de EF de 1º de bachillerato, pese a tenerla ya aprobada del curso anterior. En tal caso podrían darse dos situaciones:

- a) Que la cursen con normalidad, partiendo de cero en todas las materias a efectos académicos, según lo cual recibirán el tratamiento normal seguido por el alumnado matriculado por primera vez en bachillerato: pueden superar o no la materia a lo largo del curso.
- b) Que cursen la materia manteniendo su condición de aprobados, en cuyo caso sólo mantendrán la calificación anterior si la nueva no fuera superior, aunque la mejorarían la misma, si durante este nuevo curso, la calificación fuera superior a la anterior. Sin embargo, para estos casos y con objeto de

⁵ BOE: "Resolución de 17 de junio de 2009, de la Dirección General de Evaluación y Cooperación Territorial, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación sobre las condiciones de repetición en el primer curso de Bachillerato". BOE nº 148. Viernes 19 de junio de 2009. 10192.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

salvaguardar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje a la que tiene derecho todo el alumnado (especialmente todo el que aún no tiene oficialmente cursada y superada la materia), a aquellos estudiantes del caso b, que pudieran mostrar un comportamiento discente inadecuado y molesto que pueda deteriorar la normal marcha de las enseñanzas, se les aplicará un tratamiento específico encaminado a apartarlos legalmente de la materia, utilizando para ello todas las vías disciplinarias que la ley disponga. Y a este respecto, aún confiando y deseando que no se den casos de esta índole, queremos hacer un llamamiento preventivo a la Inspección Educativa en el sentido de buscar su colaboración constructiva para este tipo de situaciones que con la reciente normativa, podrían llegar a poner en peligro el derecho a una educación de calidad de todo aquel alumnado que está por cursar (y superar) materias que otros ya tienen superada.

En la ESO, el alumnado que pasa a un nuevo curso con la EF evaluada negativamente en el curso anterior, cursa la materia con normalidad y serán sus nuevas evaluaciones las que marcarán la recuperación o no de la materia del curso anterior. Esto se justifica por varias razones: la edad cronológica está directamente relacionada con el baremo de marcas de las pruebas de aptitud física, y las actitudes y comportamientos deben ser tenidos en cuenta de manera actualizada. De todas formas, si el profesor/a que tenga asignado el curso de cada alumno "pendiente" en cuestión, lo estima oportuno, en el ámbito de su clase, puede plantear al alumno alguna prueba de valoración, ejercicio, tarea o ampliación de programa concretos para llegar a considerar que este alumno "recupere la materia pendiente". A consecuencia de este proceso de evaluación continuo, el profesor responsable del alumno en el curso presente emitirá en las fechas propuestas por la dirección del centro (para cada evaluación) una calificación del estado de recuperación de la materia pendiente por parte del alumno.

Para bachillerato, este caso no existe en 1º y en el caso de existir en 2º se remitirá al alumnado a un programa de recuperación de la materia que le será dado a conocer en los blogs de este departamento.

El mencionado programa constará de las siguientes fases:

- a) ORDINARIA: el alumnado pendiente puede realizar los trabajos de recuperación (uno por evaluación) que le serán solicitados con fechas concretas de entrega, así mismo realizará las pruebas teóricas (a través de Moodle o correo electrónico) y de condición física y de los deportes pactados o en su defecto de los juegos (siempre dentro de la programación para este nivel) (ej. Palas) previamente acordados con los alumnos implicados. Si con su corrección aprobase todos ellos, y las pruebas físicas y las pruebas de los deportes establecidos superadas; se le consideraría definitivamente con la materia superada.
- b) EXTRAORDINARIA: si no superase los trabajos y pruebas solicitados el alumnado debería presentarse a las pruebas específicas de pendientes de las

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

cuales se dará fecha concreta durante el curso y cuyo contenido coincidirá con el de la prueba final de 1º de bachillerato.

INFORME DE LA RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO PENDIENTE DURANTE EL CURSO 2023-24.

La orientación del presente informe se dirige fundamentalmente a los alumnos de bachillerato con la asignatura pendiente, pero será de aplicación a aquellos con algún curso de ESO pendiente, modificando aquellos contenidos programados en el curso al que se refiera.

Los saberes recogidos en la programación del departamento son los siguientes:

1-Una prueba de condición física, (resistencia aeróbica) Test de Cooper o similar

2- Deporte de los desarrollados durante el curso:

-Palas (mantener la bola en juego al menos dando 20 toques consecutivos) y a partir de ese momento aplicando diferentes golpes o efectos a la bola)

-Pruebas de natación y/o salvamento:

Estilos, Crol/Espalda/braza (se valorará la sincronización brazos-piernas, respiración y estilo global.).

Estos como ejemplo de bachillerato, en el caso de un curso de ESO los que se hayan planificado durante el presente curso

3-Una prueba teórica con 30 preguntas tipo test, sobre los contenidos teóricos de la programación del curso 2023/24:

.Mejora de la condición física.

.Palas

.Actividades acuáticas en piscina cubierta.

.Reanimación cardio-pulmonar

.Bicicleta

.Salvamento acuático.

O cualquiera de los contenidos a desarrollar en el curso.

La mayoría de los apuntes, así como los vídeos, los podréis encontrar en el blog: www.bloggillamas.blogspot.com

4.-En el caso de bachillerato, los alumnos que no hayan presentado el Plan de entrenamiento tendrán que presentar el suyo propio con los puntos mostrados en el blog :

<https://bloggillamas.blogspot.com/search/label/CONDICIÓN%20FÍSICA>

Los criterios de calificación:

.Prueba teórica(valor: 30%) : Se realizará en la plataforma Moodle, para lo que tendrán que tener en activo su nombre de usuario y contraseña.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

.Prueba de condición física(valor 25%): en el blog :bloggillamas están publicadas las tablas de valoración de hombre y mujeres por edades, aplicándose en este caso , el tramo de 15-16 años. El valor de esta prueba será el 25% del total.

.Prueba deportiva(valor 45%):

1-Palas, ser capaz de mantener la bola en juego sin que caiga al menos 20 golpes consecutivos, escogiendo el alumno libremente un compañero de juego o con el profesor. Una vez llegado a los 20 golpes se valorará la distancia, variedad de golpes y efectos.

Esta prueba se realizará en el gimnasio I.

El valor de esta prueba será el 30% del total.

2-Natación / Salvamento

2.1.-Natación: Estilos, Crol/Espalda/braza (se valorará la sincronización brazos-piernas, respiración y estilo global.).

2.2-Salvamento: Tabla, /nado con víctima/Puesta del Floppy.

Se podrá llevar a cabo cualquier modificación de los contenidos o la forma de evaluación que el profesor considere adecuada, previa notificación al alumno interesado.

Alumno/a

Apellidos	Nombre	Grupo

Yo _____.(Nombre y apellidos), he recibido del departamento de E. Física todas las instrucciones relativas a la Prueba Extraordinaria de setiembre .

En Santander a ___ de Junio de 20__

XIII. LA CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS ACORDADOS Y APROBADOS, RELACIONADOS CON EL DESARROLLO DEL CURRÍCULO

V.1.-El proyecto "eF"



El proyecto "eF" es un programa de utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, aplicándolas al trabajo en la materia de EF. Surgió como consecuencia de una convocatoria publicada por la Consejería de Educación hace unos años y desde entonces, el departamento trabaja, en función de sus cambiantes posibilidades, en el marco de dicho proyecto, que se materializa en varios aspectos.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

- 1.1. Se utilizarán los blogs :

<http://bloggillamas.blogspot.com/>

<http://actividadesacuaticaslasllamas.blogspot.com>

- 1.2. Utilización de medios TIC en algunas clases prácticas (biofeed-back, monitorización fisiológica del esfuerzo, etc.), y en las teóricas (clases asistidas por ordenador). **Exámenes teóricos a través de la plataforma MOODLE**, para todos los niveles de esta área también trabajos para adaptaciones curriculares en el área de E.Física para alumnos de Espade.

V.2.- Investigación-acción

El profesorado de este departamento ha mostrado tradicionalmente un claro interés por la investigación. Seguiremos a delante con ello continuando con nuestros programas y dentro de nuestras posibilidades iniciar y mejorar otros proyectos como se ha venido haciendo hasta ahora.

Igualmente se ha hecho realidad nuestro último proyecto educativo **ESPADE** con el que comenzamos su séptimo año de andadura con algunas dificultades que se han ido resolviendo y desarrollando la normativa promovida por el Gobierno de Cantabria a través de la Consejería de Educación.

En este cuadro que sigue, se detallan muchos de los proyectos que se han venido desarrollando durante los últimos años y los nuevos que se han incorporado recientemente.

CURSO	PROYECTO	PUBLICACIÓN	RESULTADO	OBSERVACIONES
03/04	Antropo04	www.ieslasllamas.com www.didacticaambiental.com		Estudio sobre el porcentaje de grasa corporal, el IMC y la obesidad de nuestro alumnado más joven
04/05	Urban05	www.ieslasllamas.com CIDE: colección investigación nº 174	2º Premio Nacional de Investigación Educativa MEC	Cartografía académica del alumnado de los dos primeros cursos de ESO del IES Las Llamas
05/06	Dinamic06			Inacabado
06/07	Integra07	www.ieslasllamas.com	Sello calidad nacional. Sello calidad	Incluye proyecto eTwinning "Cross Country". Colabora Departamento de

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

			europeo. Premio Nacional eTwinning.	Inglés (BMN). Asociación con 2 centros de Eslovenia e Italia
07/08	Mondialogo08	www.ieslasllamas.com		Incluye proyecto "World Wide Wild War". Colabora Departamento de Inglés (BMN). Asociación con 1 centro de Turquía
	Sherpa08	Memoria de uso interno en propiedad del Departamento de EF y de la Consejería de Medio Ambiente del Gobierno de Cantabria. Varias producciones multimedia disponibles a través de: www.ieslasllamas.com	Subvención de la Consejería de Medio Ambiente	Intercambio de temática cultural y medio ambiental. Colabora Departamento de Inglés (BMN). Asociación con 1 centro de Alemania
08/09	Mobility09	Proyecto de investigación sobre la movilidad sostenible urbana de los adolescentes. Se llevará a cabo durante el presente curso escolar, utilización de medios de transporte alternativos(bici, skate)		
	RCP	Lulu		Proyecto educativo en colaboración con el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Talleres realizados con la Fundación de enfermería de Cantabria y ayuntamiento de Santander
09/10	Healthy	Lulu -		Proyecto de

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	Backs	Pilatescolar		investigación a través de la plataforma eTwinning sobre la utilización de Pilates en Secundaria.
11/12 12/13 13/14 14/15 15/16 16/17 17/18 18/19 19/20 20/21 21/22 22/23 23/24	Asignatura optativa: "Actividades Acuáticas para la construcción de un ocio activo y saludable"	Artículos. - Revista "La pista". - Revista "Aulas".	Reconocimiento del Consejo Escolar Nacional: "Escuelas de Éxito".	Se han desarrollados numerosas jornadas de formación en esta temática para docentes.
13/14 14/15 15/16 16/17	Proyecto de la Salud: "Salud&me".		El proyecto finalizó pero el centro sigue desarrollando un programa de salud.	Centro impulsor de la Red de Centros Promotores de la Salud.
14/15 15/16 16/17 17/18 18/19 19/20 20/21 21/22 22/23 23/24	Programa de Especial Atención al Deporte (ESPADE)	Orden ECD/78/2018, DE 26 DE JUNIO,	En proceso	Proyecto pionero sobre Tecnificación Deportiva en el ámbito escolar.
15/16 16/17 21/22 22/23 23/24	Biciclet&me (Programa +Biceps)		En proceso	De la Consejería de Universidades Medio ambiente, movilidad sostenible y urbanismo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

V.3.-Plan de mejora interno de infraestructuras.

Continuamos con el empeño anterior de mejora de las actuales infraestructuras que entre otras cosas plantea una serie de acciones encaminadas a mejorar las instalaciones y recursos materiales del centro:

- Repintado marcas de las pistas deportivas.
- Estudio de soluciones viables a los actuales problemas de peligrosidad de la pista cubierta (muchos y objetivos).
- Cerramiento de la cubierta nordeste y oeste de la pista polideportiva para evitar la entrada de agua durante los días lluviosos tan frecuentes en esta ciudad. **Y más urgente, solución a las goteras de la cubierta.**
- Creación de un rocódromo en el gimnasio 1

V.4.-Animación a la lectura. Plan lector.

La aplicación del Plan Lector por parte de este departamento pretende contribuir, en la medida de nuestras posibilidades, a la mejora de la competencia lectora y al desarrollo del hábito lector en el alumnado, así como a descubrir y tomar conciencia del valor y del placer de la lectura.

Entendiendo la lectura como *"la capacidad no solo de comprender un texto sino de reflexionar sobre el mismo a partir del razonamiento personal y las experiencias propias"*, las intervenciones que se llevarán a cabo de forma transversal son:

- **Lectura de libros y artículos** recomendados por el departamento, que tienen estrecha relación con cada unidad didáctica, y que el alumno podrá encontrar en la biblioteca del centro, en internet o en el Dpto. de educación física. Existen dos tipos:
 - **Lectura voluntaria**, se deberá entregar por escrito un análisis con una reflexión personal del tema tratado, evaluándose en el apartado de puntos extra de cada evaluación trimestral. La relación de estos textos se encuentra en el cuaderno-guía del alumno.
- **Utilización de recursos escritos** e impresos en las diferentes sesiones: fichas para el alumno, fichas para la organización de la clase o apuntes teóricos. Su uso completa el tratamiento de la capacidad lectora ya que los textos tradicionales (libros o artículos) son de tipología *continua* (narrativos, expositivos, descriptivos...), mientras que las fichas y apuntes se desarrollan de forma *discontinua* con una gran variedad de cuadros, gráficos y tablas.
- **Elaboración y publicación de artículos de creación propia**, los alumnos podrán escribir artículos de opinión relacionados con los contenidos del área, que se publicarán en el blog , "bloggillamas" o en el "Boletín de la Biblioteca". No debemos olvidar que la lectura también se fomenta con la escritura.
- **Presentación de cualquier trabajo al resto de compañeros**, los alumnos podrán realizar búsquedas de información sobre cualquier tema relacionado con esta área y presentarlo al resto de compañeros , mediante el discurso verbal apoyados por el medio complementario que deseen (P.Point, Pizarra, Prezzi etc...)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

XIV. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN Y DE LA PRÁCTICA DOCENTE. (ESO Y BACHILLERATO)

La evaluación interna del desarrollo de la programación y de la práctica docente en el departamento se apoya directamente en cierto grado de triangulación (aunque informal) en nuestros quehaceres y propuestas. Esta práctica se ve enriquecida con la habitual presencia complementaria de profesores-Instructores. La cual hace que nos encontremos con nuevas tendencias, propuestas e interpretaciones de la materia. Para cuestiones de tipo cualitativo, como en gran medida lo es el proceso de enseñanza-aprendizaje, la triangulación es imprescindible.

No sólo debe contemplarse la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, sino también el proceso de enseñanza. En este sentido a los datos aportados por la evaluación continua de los alumnos, será necesario añadir otros datos referentes a la validez de la programación, de las actividades de enseñanza diseñadas, de los recursos materiales y personales utilizados, de los tiempos y espacios previstos, de la agrupación de alumnos, de los criterios de evaluación aplicados, y de la propia actuación del profesor.

Para ello, nos serviremos de los siguientes cuadros, que analizan gracias a unos indicadores de logro, ese proceso de enseñanza y que nos permitirá ir reajustando nuestras programaciones, lo que podríamos denominar autoevaluación.

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN.

INDICADORES DE LOGRO	<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Obs.</i>
Se han trabajado los contenidos marcados en la Progr.			
El alumnado ha alcanzado los estándares conforme a los C.E.			
Los procedimientos de evaluación han sido adecuados al nivel de los alumnos/as.			
Los instrumentos de evaluación han sido apropiados y suficientes para corroborar y registrar la evolución de los alumnos.			
Los criterios de calificación han sido los adecuados en el tipo y grado de importancia a la hora de calificar al alumno.			

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

ADECUACIÓN DE LOS MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS, Y LA DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y TIEMPOS A LOS MÉTODOS DIDÁCTICOS Y PEDAGÓGICOS UTILIZADOS.

INDICADORES DE LOGRO	Sí	No	Obs.
Los recursos utilizados por el profesor han sido adecuados para la programación de los procesos de enseñanza-aprendizaje.			
Los materiales y recursos didácticos utilizados por el alumnado han sido adecuados a sus intereses y capacidades.	
La distribución de los espacios ha sido acertada para la estimulación de la cooperación y la seguridad en la práctica de actividad física.			
La distribución de los tiempos de las sesiones y actividades físicas ha sido adecuada para el desarrollo de las sesiones y de las actividades programadas en ellas.	

CONTRIBUCIÓN DE LOS MÉTODOS DIDÁCTICOS Y PEDAGÓGICOS A LA MEJORA DEL CLIMA DE AULA.

INDICADORES DE LOGRO	Sí	No	Obs.
Se ha dejado constancia en todo momento que lo primordial para el aprendizaje es una buena convivencia.	..		
He estado pendiente de todos aquellos conflictos que hayan podido surgir entre los alumnos/as para ayudarles a resolverlos de manera asertiva.			
Se ha llevado un registro de aquellas actuaciones que perjudican la convivencia y se han aplicado correcciones para moldear la conducta.			
He sido de ejemplo para los niños/as como modelo a seguir en la resolución de conflictos y en la expresión de la opinión para el acercamiento de posiciones.			

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

EFICACIA DE LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

INDICADORES DE LOGRO	Sí	No	Obs.
Todo el alumnado ha recibido los apoyos y refuerzos necesarios en función de las necesidades presentadas.			
Se han tomado medidas específicas adecuadas para que aquellos ANEAE puedan realizar correctamente las actividades.			
Han predominado en primer lugar las medidas ordinarias para contrarrestar todas aquellas dificultades observadas.			
Ha sido necesario aplicar alguna ACI			

Asimismo, al término de cada trimestre los alumnos realizarán una breve encuesta a través de **google forms** (código QR) con unas preguntas de evaluación sobre la práctica docente.

- ¿Me trata de manera adecuada?
- ¿Explica los ejercicios y actividades con claridad?
- ¿Se dirige hacia mí con respeto?
- ¿Se preocupa por mí?
- ¿Muestra entusiasmo durante las clases?
- ¿Hace que las sesiones sean divertidas?
- ¿Ayuda a realizar actividades a quien lo necesita?
- ¿Evalúa de forma correcta?



Pero quizás, esté bien reflejar por escrito otras muchas vías de integrar un sistema interno de evaluación, que de forma no formalizada se viene aplicando desde hace años. Enumeramos algunas de estas vías que complementan la mencionada triangulación:

- El diario del alumno. Es el reflejo constante del calendario de progreso en los contenidos del programa. Además, aporta cierta retroalimentación al profesor sobre el nivel de asimilación de los contenidos por parte del alumnado.
- Las Reuniones de Departamento, permiten la puesta en común de problemas y soluciones, permiten comparar la marcha de los procesos y ofrecen una visión más general de la materia en el centro.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

- La memoria de fin de curso. Exige una cuantificación objetiva de los resultados académicos y plasma por escrito aspectos de necesaria mejora.
- Las evaluaciones. Son enclaves temporales clave en los que se pulsa perfectamente el estado del proceso de desarrollo del programa de contenidos y del nivel de asimilación del mismo por parte del alumnado. Sirven además para contrastar opiniones y observaciones de cada alumno, con las mostradas por otros docentes de otras materias (que en ocasiones tienen poco o mucho que ver) y pueden aportar informaciones complementarias a las desarrolladas por cada profesor de nuestra propia materia. La fecha correspondiente obliga a emitir una calificación en tres ocasiones y un análisis cualitativo en otra ocasión, que explícita el proceso basado en muchos aspectos del aprendizaje y por lo tanto se erige en un inevitable momento de reflexión. Los resultados además plantean un estado de la cuestión del cual surge necesariamente un cierto grado de análisis del proceso.
- Los listados de resultados objetivos de pruebas de valoración (especialmente los de condición física). Existen en nuestros contenidos un buen número de pruebas objetivas cuyos resultados (en forma de marcas o puntuaciones numéricas), permiten la comparación directa entre alumnos por edad, sexo y curso, entre grupos (por nivel, promedios...), y entre resultados de ambos (alumnos y grupos) a lo largo de los diferentes cursos que se van sucediendo en el tiempo (tendencias, etc.). Estas valoraciones objetivas responden en general a modelos internacionales muy estandarizados y extendidos por la mayor parte de los países occidentales, lo cual nos aporta además una valiosa posibilidad comparativa, sin necesidad de esperar o depender de estudios puntuales (tipo el informa PISA o pruebas nacionales), los cuales frecuentemente ignoran la materia de la EF ("**La salud es lo primero**"), aunque parece que no conviene monitorizarla).
- La coordinación y colaboración establecida con los profesionales que desempeñan su labor en aquellas entidades con las que mantenemos convenios o acuerdos de colaboración, que nos aportan nuevas y diferentes ópticas de análisis, incrementan la diversidad de herramientas de evaluación aplicadas y enriquecen los procesos de evaluación de algunos aspectos específicos de la programación.
- Los trabajos de investigación y desarrollos nuevos de esta área, generados por el Departamento.

XV. PUNTOS DE MEJORA RELACIONADOS CON EL CURSO ANTERIOR

En relación con el curso anterior, se va a hacer referencia a una serie de puntos los cuales sería deseable mejorar, y que a través del diseño de esta planificación, es su cometido dentro de las posibilidades del departamento.

PUNTO	Dificultad detectada	Propuesta de mejora
1	Horario de grupos	Recordar de nuevo a la Jefatura de

106

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

	solapado	Estudios la necesidad de evitar todo lo posible la coincidencia de grupos, sabiendo que es complicado por todos los condicionantes que existen.
2	Pista impracticable con lluvia.	Tras estudiar con el secretario del centro de manera informal, las deficiencias de la instalación, y pensar alternativas que paliasen el inconveniente de los días de lluvia en la pista bajo cubierta. Continuamos demandando, que es necesario que la Consejería intervenga con una solución que implica obra de construcción.
3	Investigación e innovación	La asignatura de Tecnificación deportiva 3 en la vertiente "Actividades Acuáticas", necesita de un planteamiento continuo y renovado de los contenidos a desarrollar. Para lo cual es imprescindible, buscar vías de acuerdo o apoyo de otras instituciones ajenas al centro.
4	Cambios en la composición del departamento	El departamento este curso ha mantenido a sus integrantes lo que ha facilitado enormemente la organización del mismo.
5	Plan +Biceps	Evolución y mejora
6	ESPADE	Mejora de las condiciones y del programa en si.

A ese respecto, podemos asegurar algunas actuaciones, mientras que otras, que no dependen de nosotros, van a continuar sin arreglo:

1. Este apartado depende de la Consejería de Educación, Formación Profesional y Turismo. Sólo disponemos de un gimnasio adaptado para una práctica de educación física de calidad, y en caso de lluvia la coincidencia de grupos deteriora mucho la práctica docente.
En caso de coincidencia y lluvia, uno de los grupos quedaría sin un lugar donde realizar la clase teniendo que buscar un espacio para poder dar una clase teórica. Las clases más numerosas hace que las sesiones en los espacios

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

interiores las conviertan en multitudinarias con problemas de espacio y material. Sigue sin depender del departamento de educación física. Todos estos extremos han sido comunicados a la dirección del centro educativo. Este problema es sin lugar a dudas responsabilidad de la Consejería de Educación, y se caracteriza por seguir, curso tras curso sin ser solucionado. Se ha trasladado a la dirección del centro dicha problemática, y no es nuestro sentir, únicamente que el de volver a destacar esta problemática.

2. Se ha buscado una posible vía de financiación de la unidad didáctica de vela a través de la FCV, ya que a través de la FEV, se nos comunicó la obligatoriedad de pagar dichas sesiones. Tras conseguir dicha posibilidad, el centro ha preferido pagar los servicios antes que asumir las condiciones que se solicitaban para llegar al acuerdo.
3. El departamento funciona perfectamente debido a la cohesión entre sus miembros.
4. Tras retomar el año pasado el programa +Bíceps en el centro, este año nos planteamos el reto de dar cabida a mayor número de actividades dentro del mismo.
5. Una de las necesidades del año pasado respecto a la situación de cambio de los alumnos de la modalidad de surf, se ha solucionado. Se ha conseguido un espacio adecuado para el cambio y ducha de los alumnos al finalizar los entrenamientos. Por otro lado, el coordinador se plantea el reto de promover la mejora de la adaptación de la asignatura de Educación Física con estos alumnos. De cara a la ampliación de contenidos de la asignatura. Se ha mejorado el seguimiento de los diarios de entrenamiento a través de la utilización de un formulario de google forms.

En la **etapa de Bachillerato**, en la misma línea del último curso de ESO, se busca consolidar la autogestión y autonomía en la construcción y puesta en práctica de programas encaminados a la mejora activa de la salud. Al igual que 4º de ESO, puede suponer el último contacto académico con la materia. Frente a la diversidad de prácticas inicial de la ESO, surge la especificidad, de la que la enseñanza modular es buen facilitador, que viabilice aprendizajes funcionales y una competencia posibilitadora de una práctica independiente. Para ello, será importante el ejercicio de reflexión mediante la transferencia de aprendizajes de unas situaciones a otras. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y estudios superiores relacionados con esta materia, se tratará de formar al alumnado para adoptar criterios de valoración sobre posibles opciones para su futuro.

XVI. ANEXOS

- I.- ACCIÓN TUTORIAL EN EL PROYECTO ESPADE. Tutor de Apoyo.
- II.- ADAPTACIÓN NO SIGNIFICATIVA DE EF PARA ALUMNOS DEL PROGRAMA ESPADE.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2023-24

III.- CURRÍCULO ASIGNATURA OPTATIVA/LIBRE CONFIGURACIÓN: TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Fdº:

Rafael Salcines Medrano
Jefe del Departamento de E.F.
IES Las Llamas