

## Hoja informativa. Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable 2ºBachillerato. Curso 24/25

Profesor: Mario Diego García.

Email: [mdiegog09@educantabria.es](mailto:mdiegog09@educantabria.es)

### Secuenciación de Unidades:

SAp1 REAR

SAp2 Promoción AF-D

1. U.D. Condición física y salidas profesionales
2. U.D. Fitness
3. U.D. Surf
4. U.D. AF Artístico – Expresivas
5. U.D. Salud
6. U.D. Pádel y pickleball
7. U.D. JDA Cantabria
8. U.D. Bienestar cuerpo-mente
9. U.D. AFMN: Orientación y bici

### Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

DEVAS	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos (codificados)
1.1. Diseñar, desarrollar y poner en práctica de forma activa y autónoma un programa personal de actividad física que permita la mejora de la salud, aplicando diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, justificando la idoneidad del mismo y teniendo en cuenta el análisis de la situación inicial para un correcto planteamiento de objetivos, diseño, recursos y evaluación del proceso y de los resultados obtenidos.  UD 2	A1.1; A1.2; A1.3; A1.4; C4.1; C4.2; C4.3; C4.4; C4.5; C4.6
1.2. Elaborar un plan nutricional individual equilibrado de mejora de la salud según los objetivos, características y necesidades personales, aplicando los principios, estrategias nutricionales y pautas clave para la obtención de un bienestar físico, mental y social.  UD 5	A1.5; A1.6; A1.7; A1.8; A1.9; A2.3
1.3. Emplear eficazmente y de manera autónoma y responsable dispositivos, aplicaciones y recursos digitales relacionados con la gestión y análisis nutricional y de la salud y la cuantificación de la actividad física, respetando las medidas básicas de seguridad vinculadas al tratamiento y difusión de datos personales.  UD 2	A1.11

<p>2.1. Identificar, argumentar y valorar la influencia de la práctica de actividad física y otros hábitos saludables tienen en los distintos parámetros de salud física, mental y social, discriminando las posibles conductas de riesgo.</p> <p>UD 8</p>	<p>A2.1; A2.2; A2.4; A3.3</p>
<p>2.2. Aplicar diversas técnicas y estrategias que favorezcan la relajación, la liberación del estrés y la regulación de los estados emocionales, reflexionando sobre el equilibrio de cada uno de estos factores en el mantenimiento de la salud individual para pautar soluciones de mejora en función de las necesidades.</p> <p>UD 8</p>	<p>A3.1; A3.2</p>
<p>2.3. Establecer y aplicar los criterios de seguridad y prevención mediante protocolos de primeros auxilios ante posibles emergencias, accidentes y riesgos derivados de las actividades físicas desarrolladas, demostrando los conocimientos necesarios y actuando de forma responsable.</p> <p>UD 5</p>	<p>A1.10; B3.1; B3.2; B3.3; B4.1; B4.2; B4.3</p>
<p>3.1. Identificar y diferenciar las profesiones asociadas a la actividad física, el deporte y la salud, reconociendo los diferentes procesos de acceso, ámbito y competencias de cada profesión, así como la cualificación que generan.</p> <p>UD 1</p>	<p>B1.1</p>
<p>3.2. Establecer las necesidades y requerimientos físicos de determinadas profesiones, diseñando un plan de trabajo físico específico para la preparación de alguna de las mismas.</p> <p>UD 1</p>	<p>B1.2</p>
<p>4.1. Diseñar, poner en práctica y difundir proyectos o propuestas de intervención relacionadas con la práctica de actividad física, el deporte, las manifestaciones artístico-expresivas y la promoción de la salud según las necesidades propias o del entorno.</p> <p>SAP2</p>	<p>B2.1; B2.2; B2.3; B2.4; B2.5</p>
<p>4.2. Trabajar de forma colaborativa y cooperativa aplicando diversas herramientas de forma efectiva como recurso para el diseño de proyectos, planificaciones, programas o producciones motrices, físicas, deportivas o artístico-expresivas orientadas a la salud.</p> <p>SAP2</p>	<p>B2.6</p>
<p>5.1. Poner en práctica estrategias y principios tácticos para dar respuesta eficaz a la variedad de situaciones motrices planteadas teniendo en cuenta los distintos factores implicados en las mismas.</p> <p>UD 6</p>	<p>C1.1; C1.2; C1.3; C1.4</p>
<p>5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.</p> <p>UD 3</p>	<p>C2.1; C2.2; C2.3; C3.1; C3.2</p>
<p>5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.</p> <p>UD 6</p>	<p>C5.1; C5.2; C5.3; C5.4; C5.5</p>
<p>6.1. Consolidar mecanismos de relación y entendimiento con el resto de los participantes durante el desarrollo y organización de diversas prácticas motrices, especialmente de carácter colectivo, con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.</p> <p>SAP1</p>	<p>D1.1; D1.2; D1.3; D2.1; D2.2; D2.3; D2.4; D2.5</p>

6.2. Colaborar o cooperar, trabajar en equipo y tomar la iniciativa en el desarrollo de diversas situaciones, proyectos o producciones motrices, mostrando empatía y autorregulando sus emociones.  SAp1	D1.1; D1.2; D1.3; D2.1; D2.2; D2.3; D2.4; D2.5
6.3. Demostrar esfuerzo, motivación, participación activa y autosuperación durante la práctica y organización de las diferentes actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social responsable en sus apariciones.  SAp1	D1.1; D1.2; D1.3; D2.1; D2.2; D2.3; D2.4; D2.5
7.1. Crear y representar montajes o producciones artístico-expresivas individuales o colectivas, con imaginación y creatividad, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica los recursos y técnicas expresivas más apropiadas de cada manifestación para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.  UD 4	E1.1; E1.2; E1.3; E1.4; E1.5; E1.6; E1.7; E1.8
7.2. Investigar, practicar y difundir mediante diversas acciones y herramientas el patrimonio cultural relacionado con los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos característicos de Cantabria o de otras culturas del mundo, contribuyendo a su conservación.  UD 7	E2.1; E2.2; E2.3
8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.  UD 9	F1.1; F1.2; F1.3; F1.4
8.2. Fomentar y difundir prácticas físico-deportivas saludables, promocionando la actividad física y la mejora de la salud individual y colectiva como un servicio a la comunidad.  UD 9	F2.1; F2.2; F2.3; F2.4; F2.5; F2.6

## Procedimientos, actividades, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del alumnado:

### A.-EVALUACIÓN

Los referentes básicos para la evaluación serán los criterios de evaluación que se nos marcan desde el decreto 73/2022. Estos serán los que nos guíen a lo largo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje y de evaluación del mismo. Esto implica que tanto para la evaluación como para la calificación serán los criterios de evaluación los que nos marquen los resultados académicos de nuestro alumnado.

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 observación por parte del profesor, el registro de marcas, evolución de los distintos criterios de evaluación, 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. Este tipo de evaluación nos marcaría también las bases de la evaluación cualitativa de finales de octubre.

- **Formativa:** la evaluación debe ser formativa, es decir, que nos ayude a generar aprendizajes. Siguiendo esta línea debemos de tener claro que el alumno es protagonista de su aprendizaje y que tiene derecho a saber como mejorar y como obtener el máximo rendimiento a su trabajo. Es por ello, que se realizará una evaluación formativa que guíe a los alumnos desde el principio hasta el final.

- **Autoevaluación.** El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación y de la creación de hábitos que mejoren la autonomía. De ahí que se diseñen actividades que fomenten el auto conocimiento y el espíritu crítico del alumnado. Esto hará que se fomente el aprendizaje, que de otra manera no sería posible. 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. Este recurso es utilizado de manera informal y formal y como apoyo a la evaluación continua y formativa. 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.

## B.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES

Para hacer frente a este apartado debemos tener claro qué son cada uno de estos conceptos, por lo que haremos una asociación de cada uno de ellos con una pregunta sobre la evaluación:

- Procedimientos: ¿Cómo evaluar?
- Instrumentos: ¿Con qué evaluar?
- Actividades: ¿Qué evaluar?

Esto se puede ver reflejado, junto con sus distintas opciones o variantes en el siguiente cuadro:

<b>ACTIVIDAD ¿Qué evaluar?</b>	<b>PROCEDIMIENTO ¿Cómo evaluar?</b>	<b>INSTRUMENTO ¿Con qué evaluar?</b>
Portfolio del alumno	Observación sistemática	Escalas de observación
Exposición oral	Análisis de las producciones de los alumnos	Registro anecdótico
Montajes finales	Intercambios orales	Listas de control
Debates, simulaciones, juegos dramáticos	Pruebas específicas	Rúbricas
Resolución de problemas y ejercicios motrices		Escala de valoración
Grabaciones		Escala graduada
Trabajos escritos		Fichas de seguimiento
Cuaderno de clase		

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS.

DEVAS				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b> <b>15%</b>	1.1 7,5%	Rúbrica	Programa personal de actividad física (puesta en práctica)	2
	1.2 3,8%	Rúbrica	Plan nutricional	5
	1.3 3,8%	Rúbrica	Programa personal de actividad física (diario en Excel)	2
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b> <b>11%</b>	2.1 3,7%	Rúbrica	Presentación sobre la incidencia de determinados hábitos sobre la salud	8
	2.2 3,7%	Lista de control	Técnicas de relajación	8
	2.3 3,7%	Rúbrica	Rol playing sobre 1os auxilios	5
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b> <b>7%</b>	3.1 3,5%	Rúbrica / Lista de control	Simulación de salidas profesionales	1
	3.2 3,5%	Rúbrica	Plan de entrenamiento orientado a la preparación de pruebas físicas de salidas profesionales	1
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b> <b>10%</b>	4.1 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva	SAP2
	4.2 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva en las redes sociales	SAP2
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b> <b>14%</b>	5.1 3,8%	Rúbrica	Táctica en durante el juego en deportes de cancha dividida	6
	5.2 7,5%	Rúbrica	Prueba práctica y examen teórico de surf	3

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