

Hoja informativa Tecnificación Deportiva Avanzada I 1º Bachillerato Curso 25/26

Profesor: Rafael Salcines Medrano.

Email: rafael.salcines@educantabria.es

Secuenciación de Unidades:

Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

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>A1.1 - Programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados.</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 relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. UNIDAD DIDÁCTICA: Todas</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 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>
<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 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>
<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>
<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. F3 Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad o similares). 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. 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>

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:

ACTIVIDAD ¿Qué evaluar?	PROCEDIMIENTO ¿Cómo evaluar?	INSTRUMENTO ¿Con qué evaluar?
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.

1º BACHILLERATO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 36,33%	1.1 10,29%	Escala Valoración	Plan De Entrenamiento	2
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
	1.2 13,27% (incluye 10% extra)	Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
	1.3 6,80%	Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuestionario RCP	Examen Teórico Rcp	6
		Lista De Cotejo	Coevaluación Práctica Rcp	6
		Rúbrica RCP	Examen Práctico Rcp Y Role Play	6
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	1.4 4,65%	Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
		Tareas De Condición Física	Rúbrica Sesiones Condición Física	1
		Prácticas Gimnasio	Rúbrica Gimnasio	1
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
Examen Práctico Salvamento		Rúbrica Salvamento	10	
Examen Práctico Palas		Escala Estimación Palas	4	

	1.5 1,33%	Test Físicos	Pruebas Prácticas	3
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 33,66%	2.1 6,97%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos Cf	Rúbrica Prácticas Organizadas CF	1
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Examen Práctico Salvamento	Rúbrica Salvamento	10
	2.2 11,77%	Escala Estimación AA	Examen Práctico Estilos Natación	5
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
	2.3 14,93%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle AA	5
		Escala De Estimación	Trabajo AA	5
		Escala Estimación AA	Examen Práctico Estilos Natación	5
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle Bicicleta	7
Cuestionario Escrito		Examen Moodle Salvamento	10	
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 23,33%	3.1 4%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Test Físicos	Pruebas Prácticas	3
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
	3.2 11,33%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Lista De Cotejo	Coevaluación Práctica RCP	6
		Rúbrica RCP	Examen Práctico RCP Y Role Play	6
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	3.3 8%	Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
Cuaderno Profesor		Registro Actividades De Clase	TODAS	
		Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1

		Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Rúbrica RCP	Examen Práctico RCP Y Role Play	6
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 11,00%	4.1 7,67%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	4.2 1,67%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	4.3 1,67%	Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 5,33%	5.1 3,33%	Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
	5.2 3,33%	Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10

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**, en concreto estarán añadidos a una sobrevaloración del criterio de evaluación 1.2, tanto en bachillerato como en la ESO. 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.
- Implementación de la 3ª hora de EF: completando los retos propuestos por el profesorado en cada evaluación.
- 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).
- Ducharse o cambio de ropa: *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, 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:

- Hasta 0,5 puntos por cada trabajo correctamente realizado o participación en un evento deportivo (demostrar con el dorsal y una foto participando).
- Hasta 0,5 puntos por completar los retos planteados a través de la plataforma Strava en las diferentes evaluaciones.
- 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 bicicleta (potenciamos este apartado en función del seguimiento de la continuidad del programa *+Biceps*)
- 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.