

## **ADAPTACIÓN CURRICULAR DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ALUMNOS ESPADE**

### **1. ASPECTOS CURRICULARES**

#### **E.S.O.**

##### **1.1 Consecución de los Objetivos Generales de la ESO (O.G.ESO)**

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

##### **1.2 Consecución de las Competencias Clave de la ESO y Competencias específicas, y su relación con los descriptores de salida**

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la modificación curricular de la Educación física propuesta está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

#### **Contribución directa a la consecución de la competencia...**

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 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.

#### Competencias específicas y su relación con los descriptores de las Clave

- 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

<p>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 -&gt; STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3</p>
<p>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 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-&gt;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 -&gt; CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3</p>
<p>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 -&gt; STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1</p>
<p>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 -&gt; STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1</p>

### 1.3 Relación entre los saberes básicos modificados y los criterios de evaluación / Temporalización .

(\* ) En cuanto a la **TEMPORALIZACIÓN DE LOS SABERES** se realizará para todos los cursos de la misma manera:

- 1º Trimestre: Bloque: A. Vida activa y saludable, B. Organización y gestión de la af
- 2º Trimestre: Bloque: C. Resolución de problemas en situaciones motrices, D. Autoregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
- 3º Trimestre: Bloque: E. Manifestaciones de la cultura motriz, F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

1º ESO	
Criterios de Evaluación	Saberes básicos
1.1.- Practicar secuencias sencillas de AFS y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial.	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
1.2.- Reconocer y practicar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
1.3.- Reconocer y practicar medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF	A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. B5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
1.4.- Conocer y practicar los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando los auxilios.	B6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB
1.5.- Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia.	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>1.6.- Utilizar diferentes recursos y aplicaciones digitales en el ámbito de la AFD.</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, iniciándose en estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</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>
<p>2.2.- Participar en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas.</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.- Mostrar control corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera creativa.</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, reconociendo 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>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.</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 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.</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.- Participar en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas con la cultura de Cantabria y otras.</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.- Diferenciar las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</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.- Utilizar el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</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.</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 AFDMN y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</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
<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>
<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. 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. 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>
<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.</p> <p>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>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.</p> <p>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	Saberes básicos
<p>1.1.- Planificar la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo</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 AF.</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 responsable// medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de AF.</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 primeros auxilios.</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.- Rechazar los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud.</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 aplicaciones digitales del ámbito de la AFD.</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, asegurando una participación equilibrada e incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado.</p>	<p>B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo</p> <p>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 eficiente// las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de PDE en contextos reales o simulados.</p>	<p>C1 Toma de decisiones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</li> <li>2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</li> <li>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.</li> <li>4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</li> <li>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.</li> </ol> <p>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 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.</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</p> <p>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 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.</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.</p> <p>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.- 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.</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 del diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</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, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes.</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.- Concienciarse y comprometerse con 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.</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.</p>	<p>3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</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.</p>	<p>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.</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 AFD en el MN y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.</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>
<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 (para) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</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

- 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.

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

- 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.

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

- 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.

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

- C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. UD 3/4/5/6/7/8

- 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).

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

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.

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

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.

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

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.

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

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.

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

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.

## 2. Criterios de Calificación.

1ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>  25% (+10%)	1.1 4%	Lista de control Registro de acontecimientos	Prueba práctica calentamiento Prueba práctica de carrera	1 2
	1.2 4%	Registro de acontecimientos	Prueba práctica de carrera	2
	10% extra	Registro acontecimientos	* Ver Puntos extra	Todas
	1.3 5%	Lista de control Registro anecdótico	Prueba práctica de calentamiento Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor	1
	1.4 4%	Escala de valoración cualitativa	Prueba práctica Primeros auxilios	4
	1.5 5%	Rúbrica	Entrega de tareas	5
	1.6 3%	Rúbrica Escala de valoración	Entrega de tareas Análisis de las producciones expresión corporal	5 8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  30%	2.1 12%	Escala de valoración Lista de control	Análisis de las producciones minitenis Análisis de las producciones floorball	3 5 6
	2.2 10%	Escala de valoración Escala de valoración	Prueba práctica minitenis Prueba práctica floorball	3 6
	2.3 8%	Escala de valoración Escala de valoración	Prueba práctica minitenis Prueba práctica floorball	3 6
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>  20%	3.1 6,6%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
	3.2 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
	3.3 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b>	4.1	Escala de valoración	Análisis de las producciones tradicionales	7

4  15%	4%			
	4.2 5%	Registro de acontecimientos Registro de acontecimientos	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor tradicionales Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor ExC	7 8
	4.3 6%	Escala de valoración Lista de control Escala de valoración	Autoevaluación Expresión Corporal Coevaluación Expresión Corporal Análisis de las producciones Expresión Corporal	8
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5  10%	5.1 4%	Registro de acontecimientos Lista de control	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Prueba práctica bicicleta	9
	5.2 6%	Registro de acontecimientos Lista de control	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Prueba práctica bicicleta	9

2ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1  26% (+10%)	1.1 4%	Lista de control Registro de acontecimientos Escala de valoración	Prueba práctica calentamiento Prueba práctica de carrera Prueba práctica bicicleta	1 2 3
	1.2 5% + 10 extra	Registro de acontecimientos	Prueba práctica de carrera Tarea salud	2 10
		Registro acontecimientos	* Ver Puntos extra	Todas
	1.3 7%	Lista de control Registro anecdótico Rúbrica	Prueba práctica de calentamiento Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Tarea salud	1 1 10
	1.4 4%	Escala de valoración cualitativa	Coevaluación en prueba práctica Primeros auxilios	4
	1.5 4%	Registro anecdótico	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Tarea salud	2 10
	1.6 2%	Escala de valoración cualitativa	Análisis de las producciones Habilidades Gimnásticas	5
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2	2.1 10%	Registro acontecimientos Lista de control Escala de valoración	Análisis de las producciones Habilidades Gimnásticas Coevaluación baloncesto Prueba práctica Esgrima	5 6 7

<b>32%</b>	2.2 12%	Lista de control Lista de control Escala de valoración Escala de valoración	Práctica duelos esgrima Coevaluación duelos esgrima Autoevaluación esgrima Baloncesto partidos	7 7 7 6
	2.3 10%	Escala de valoración Registro de acontecimientos Escala de valoración Escala de valoración	Secuencias esgrima Prueba práctica baloncesto Partidos baloncesto Análisis de las producciones Habilidades Gimnásticas	7 6 6 5
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>  <b>20%</b>	3.1 6,6%	Registro anecdótico	Registro de clase	TODAS
	3.2 6,7%	Registro anecdótico	Registro de clase	TODAS
	3.3 6,7%	Registro anecdótico	Registro de clase	TODAS
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>  <b>12%</b>	4.1 3%	Registro acontecimientos Escala de valoración	Prueba práctica palas toques Prueba práctica palas técnica	9
	4.2 3%	Lista de control Registro anecdótico	Prueba grupal palas Cuaderno del profesor expresión corporal	9 8
	4.3 6%	Escala de valoración Lista de control autoevaluación	Análisis de las producciones ExC Coevaluación Análisis de las producciones ExC Autoevaluación Análisis de las producciones ExC	8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b>  <b>10%</b>	5.1 5%	Cuaderno del profesor Lista de control	Trabajo diario Prueba práctica bicicleta	3
	5.2 5%	Cuaderno del profesor Lista de control	Trabajo diario Prueba práctica bicicleta	3

<b>3ºESO</b>				
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b>	<b>C.EVAL. (% curso)</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>UD</b>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>	1.1 3,5%	Lista de control	Circuitos CF variados con diferentes métodos	1
	1.2	Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, higiene, etc.	1

<b>20%</b> <b>(+10%)</b>	3,3%	Registro Acontecimientos	(aula) Adopción de hábitos saludables: fruta, AF, etc.	Todas
	10%			
	3,3%	Rúbrica	Explicación de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal	1
	3,3%	Rúbrica	los auxilios	1
	3,3%	Rúbrica	Reflexión sobre estereotipos corporales	1
	3,3%	Lista de control	Uso de app para la AFD	1/7
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  <b>35%</b>	2.1	Rúbrica	Desempeño de roles Portor - Ágil	3
	8,8%	Rúbrica	Organización grupal de diferentes formatos de competición	8
	2.2	Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	5
	8,7%	Rúbrica	Situaciones de juego real	8
	2.3	Rúbrica	Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)	1
	17,5%	Rúbrica	Ejecución técnica Atletismo + Acrosport + BTT	2/3/7
		Rúbrica	Men-Do-Kote-Txuki (técnicas favoritas) en Kendo	4
Rúbrica		Resolución de SM en juego reducido (técnica)	5	
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>  <b>20%</b>	3.1	Escala numérica	Exposiciones orales y Debates (Teams)	1
	6,6%			
	3.2	Escala numérica	Montaje Final	3
	6,7%			
	3.3	Escala numérica	Resolución de problemas y Ejercicios motrices	1-3-5
	6,7%			
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>  <b>15%</b>	4.1	Rúbrica / Lista de control	Retos sobre los juegos y deportes de Cantabria y situaciones de juego en pala cántabra	6
	5%			
	4.2	Rúbrica	Reflexión sobre la igualdad entre hombres y mujeres en la actividad físico-deportiva	5
	5%			
	4.3	Rúbrica	Montaje grupal	3
	5%			
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b>	5.1	Escala numérica	Uso responsable y sostenible del Parque de las LLamas	7
	5%			

<b>10%</b>	5.2 5%	Lista de control	Diseño de recorridos de BTT	7
------------	-----------	------------------	-----------------------------	---

<b>4ºESO</b>				
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA</b>	<b>C.EVAL. (% curso)</b>	<b>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>UD</b>
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>  <b>20%</b>	1.1 3,33%	Lista de control	Planificación y dirección de circuitos CF variados con diferentes métodos	1
	1.2 3,3%	Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, higiene, etc. (aula)	1
	10% extra	Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, AF, etc.	Todas
	1.3 3,3%	Rúbrica	Explicación grupal de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal	1
	1.4 3,3%	Rúbrica	los auxilios	1
	1.5 3,3%	Rúbrica	Reflexión sobre comportamientos saludables	1
	1.6 3,3%	Lista de control	Uso de app para la AFD	1/8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  <b>35%</b>	2.1 11,6%	Lista de control	Retos de combas	3
		Rúbrica	Montaje Final	4
	2.2 11,7%	Rúbrica	Secuencias de toques cooperativas	7
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	5
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	7
	2.3 11,7%	Rúbrica	Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)	1
		Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (técnica)	5

		Lista de control	Técnica de deslizamiento con remo/patines/Bicicleta	2/6/8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>  20%	3.1 6,6%	Escala numérica	Trabajo escrito	1/5
	3.2 6,7%	Escala numérica	Resolución de problemas y ejercicios motrices/ Montajes finales	1/3/4/7
	3.3 6,7%	Escala numérica	Trabajos escritos (reflexiones) y Exposiciones orales	1/4
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>  12,5%	4.1 4,2%	Rúbrica / Lista de control	Remo en "trainera"	2
	4.2 4,1%	Rúbrica	Reflexión sobre el sexismo en la actividad físico-deportiva	4
	4.3 4,2%	Rúbrica	Montaje grupal	3/4
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b>  12,5%	5.1 4,2%	Lista de control	Carné de buenas prácticas	8
	5.2 8,3%	Lista de control	Diseño Circuito de Habilidades	6
		Lista de control	ITB = Inspección técnica de la bicicleta	8