

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Programación didáctica DEVAS
Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
Curso escolar 2025 – 2026
IES LAS LLAMAS



ESPADE
TECNIFICACION DEPORTIVA
IES LAS LLAMAS



DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

DEVAS

2º BACHILLERATO

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

1. *Introducción*
2. *La contribución de cada materia al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del Perfil de salida.*
3. *Los criterios de evaluación y los saberes básicos de cada materia para cada uno de los cursos de dichas etapas, así como la distribución temporal de dichos elementos curriculares en el curso. Organización en función de las unidades didácticas, proyectos interdisciplinares y/o situaciones de aprendizaje que se van a desarrollar.*
4. *La concreción de los métodos pedagógicos y didácticos propios del centro para cada uno de los cursos de la etapa correspondiente.*
5. *Los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar.*
6. *Los procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación, así como los criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.*
7. *Las medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación para aquel alumnado cuyo progreso no sea el adecuado.*
8. *Las medidas de atención a la diversidad que se van a aplicar, teniendo en cuenta lo dispuesto en el plan de atención a la diversidad del centro.*
9. *Las actividades complementarias y extraescolares que se pretenden realizar desde el departamento.*
10. *Las actividades de recuperación y los procedimientos para la evaluación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores, teniendo en cuenta lo que determina a este respecto la normativa vigente.*
11. *Criterios para la evaluación del desarrollo de la programación y de la práctica docente.*
12. *Descripción de las pruebas finales y extraordinarias*
13. *Contexto de aplicación*

1. Introducción

La materia Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS), vinculada a la Educación Física, busca dar continuidad al trabajo realizado en este ámbito desde la etapa de Educación Infantil hasta el primer curso de Bachillerato, orientándose a integrar, autogestionar y consolidar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado a lo largo de los cursos anteriores.

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

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

2. La contribución de cada materia al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del Perfil de salida.

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

1. **COMPETENCIA COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL).** Son diversas las situaciones en las que se favorece: las constantes interacciones que se producen en la práctica de actividad física y las vías de comunicación que en ellas se establecen, pero fundamentalmente a través del trabajo con textos escritos (artículos, libros, webs, ...); el desarrollo del lenguaje corporal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal; y

las pautas para la exposición oral de trabajos.

2. **COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP).** El trabajo plurilingüe en el caso de la educación física sin perfil bilingüe es algo complicado, pero se tratarán de trabajar diferentes elementos que hagan necesaria la intervención en otro idioma (inglés). La visualización de videos, la lectura de estudios o artículos relacionados, la presencia de alumnado extranjero (ucranianos) creará la necesidad de comunicarse...

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

4. **COMPETENCIA DIGITAL (CD).** Ayuda a su mejora la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la búsqueda y el procesamiento de la información para ampliar contenidos, elaborar trabajos de distinto tipo (texto, presentación, imagen, video, sonido...) o compartir dicha 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 en 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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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 rítmicoexpresivas. Ambas concepciones del cuerpo y su movimiento permiten experimentar y valorar la riqueza cultural de una sociedad.

Siguiendo con los nuevos elementos que se han incorporado con la LOMLOE, nos encontramos con las competencias específicas, que serán el nexo de unión entre las competencias clave y los descriptores de las mismas en el perfil de salida. La materia de DEVAS tiene las siguientes competencias específicas y vinculaciones con el Perfil de Salida:

Competencia específica 1: Diseñar y poner en práctica un programa personal de actividad física y alimentación equilibrada para la mejora de la salud a partir de una autoevaluación personal, ajustando las prácticas motrices a las propias necesidades, capacidades y motivaciones personales, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar físico, social y mental.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA 2, CPSAA5 y CE3.

Competencia específica 2: Experimentar, disfrutar, analizar y valorar los efectos positivos que tiene la práctica regular de actividad física y otros hábitos saludables en el organismo, implementando estrategias que permitan controlar y equilibrar los estados emocionales, reconociendo los criterios de seguridad y prevención de accidentes en las prácticas motrices para aplicar las técnicas específicas y los protocolos de primeros auxilios ante las lesiones y accidentes más frecuentes.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA4 y CE3.

Competencia específica 3: Investigar, diferenciar y reconocer el abanico de salidas profesionales relacionadas tanto con el marco de la actividad física, el deporte y la salud como con el acceso a otras cualificaciones que implican un requerimiento físico específico.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL3, CD1, CPSAA1.1, CPSAA4 y CPSAA5.

Competencia específica 4: Diseñar, poner en práctica, evaluar y difundir proyectos de aplicación o intervención en el entorno escolar o en la sociedad, relacionados con la actividad física, el deporte y la salud, que repercutan en su contexto cercano como un beneficio directo para el fomento de la salud, identificando y relacionando las fases y elementos imprescindibles relacionados con la organización y gestión de dichos proyectos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL1, CCL5, STEM3, STEM5, CD2, CD3, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CE1, CE2, CE3 y CCEC 4.1.

Competencia específica 5: Valorar, adaptar y mejorar las diferentes capacidades condicionales, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas específicas de las propuestas desarrolladas, siendo parte activa en los procesos de percepción, decisión y mejora de la ejecución de las acciones propias o del grupo para resolver distintos tipos de situaciones motrices y consolidar habilidades y actitudes de organización, gestión, superación y resiliencia.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA4, CC3, CE2 y CE3.

Competencia específica 6: Compartir, experimentar y participar activamente en prácticas y espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia, para fortalecer los vínculos interpersonales y valorar el impacto de la actividad física sobre la salud social.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC3.

Competencia específica 7: Investigar, reconocer y poner en práctica las distintas manifestaciones de la cultura motriz, creando y representando producciones artístico-expresivas en las que se utilicen los recursos expresivos

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

que ofrecen el cuerpo y el movimiento, vivenciado diferentes juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos de Cantabria o de distintas culturas del mundo, mostrando las posibilidades de difusión y fomento de las mismas y contribuyendo a la conservación del acervo cultural y social.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM 5, CPSAA1.2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3.1, CCEC3.2 y CCEC4.1.

Competencia específica 8: Diseñar, valorar, adoptar y divulgar actuaciones que fomenten estilos de vida saludables, sostenibles, seguros y ecorresponsables dirigidos a mantener, transformar y mejorar el entorno, contribuyendo activamente a la salud comunitaria y global, implementando cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte para desarrollar la capacidad de elección en el propio tiempo de ocio y hábitos de salud gracias a la búsqueda y clasificación de la oferta de la actividad física-deportiva presente en su entorno cercano.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC1, CC4 y CE1.

3. Los criterios de evaluación y los saberes básicos de cada materia para cada uno de los cursos de dichas etapas, así como la distribución temporal de dichos elementos curriculares. Organización en función de las unidades didácticas, proyectos interdisciplinares y/o situaciones de aprendizaje que se vayan a desarrollar a lo largo del curso.

a). SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Sap1 Transversal: Valores asociados a Actividades Físicas Responsables

Sap2 Preparamos nuestra clase

1. U.D. Condición física 1: Resistencia y su entrenamiento
2. U.D. Condición física 2: Fuerza y su entrenamiento
3. U.D. Salidas profesionales
4. U.D. AFMN Medio Acuático
5. U.D. AF Artístico – Expresivas
6. U.D. Nutrición y Primeros Auxilios
7. U.D. Deportes de Implemento
8. U.D. JDA Cantabria
9. U.D. Bienestar cuerpo-mente
10. U.D. AFMN: Orientación y bici

b). SABERES BÁSICOS – DEVAS:

A. Vida Activa y Saludable.

A1. Salud física:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A1.11 Uso de diversos recursos tecnológicos y digitales para generar un programa de actividad física y alimentación. Herramientas y aplicaciones informáticas relacionadas con la evaluación, el registro, la gestión y la cuantificación de la actividad física y la alimentación.

A2. Salud social:

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

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

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

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

A3. Salud mental:

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

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

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

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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

B1. Salidas profesionales:

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

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

B2. Planificación y desarrollo de proyectos:

B2.1 Fases de un proyecto o producción físico-deportiva, artístico-expresiva o de salud: análisis inicial, identificación de objetivos, diseño, aplicación, evaluación del proceso, resultados y difusión.

B2.2 Diseño y puesta en práctica de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud. Mecanismos de registro, control y evaluación (autoevaluación y coevaluación) de los proyectos.

B2.3 Estrategias de creatividad para generar ideas, plan de marketing y difusión de proyectos o producciones físico-deportivas, artístico-expresivas o de salud.

B2.4 Dinamización de grupos denotando habilidades sociales y comunicativas durante el proceso.

B2.5 Aportaciones y responsabilidades individuales en un equipo de trabajo cooperativo o colaborativo en el proyecto.

B2.6 Recursos digitales y tecnológicos cooperativos o colaborativos disponibles para las actuaciones referidas.

B3. Gestión de la seguridad y prevención:

B3.1 Planificación de factores de riesgo en actividades físicas.

B3.2 Prevención de accidentes en prácticas motrices y actividades físico-deportivas. Medidas colectivas de prevención y seguridad.

B3.3 Diseño y puesta en práctica de planes de contingencia y prevención.

B4. Actuaciones ante accidentes:

B4.1 Aplicación de los primeros auxilios ante las lesiones más comunes y frecuentes como consecuencia de la actividad física y el deporte.

B4.2 Técnicas específicas, protocolos y actuaciones ante accidentes de diferente tipología: conducta PAS (proteger, avisar, socorrer), desplazamientos y transporte de accidentados, protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar) y alternativas mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

B4.3 Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

C. Lógica y control de situaciones motrices.

C1. Toma de decisiones:

C1.1 Planificación previa de la acción individual o colectiva para obtener ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición o colaboración-oposición. Estrategias de ataque y defensa.

C1.2 Resolución de situaciones motrices variadas aplicando la toma de decisiones eficientemente en situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

C1.3 Desempeño y dominio de roles y funciones variadas en sistemas y principios tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos individuales y de equipo.

C1.4 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (táctica) como medio de autorregulación y evaluación formativa.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

C2. Control de las habilidades motrices específicas:

C2.1 Perfeccionamiento de las habilidades motrices específicas y requerimientos técnicos de las actividades físico-deportivas.

C2.2 Aplicación eficiente de las habilidades motrices específicas de las diferentes situaciones motrices individuales, de oposición o de colaboración con o sin oposición.

C2.3 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de la acción motriz (técnica) como medio de autorregulación.

C3. Capacidades perceptivo-motrices:

C3.1 Análisis previo a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales que intervienen.

C3.2 Reajuste de la propia intervención motriz para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

C4. Capacidades condicionales:

C4.1 Planificación para el desarrollo de las capacidades condicionales ajustadas a las necesidades y posibilidades individuales.

C4.2 Principios del entrenamiento. Aplicación y puesta en práctica.

C4.3 Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades condicionales. Características, diseño y puesta en práctica con orientación a la salud.

C4.4 Patrones básicos de movimiento (tracciones, empujes, dominantes de rodilla y de cadera) y estabilización y fortalecimiento del core (zona media o lumbo-pélvica) para el entrenamiento de la fuerza.

C4.5 Métodos continuos y fraccionados de media y alta intensidad para el entrenamiento de resistencia.

C4.6 Trabajo de las capacidades condicionales en diversos contextos mediante recursos y medios variados.

C5. Gestión de situaciones motrices:

C5.1 Creación y resolución eficiente de retos y situaciones-problema en diferentes contextos físico-deportivos.

C5.2 Organización y gestión de eventos físico-deportivos o recreativos, torneos y competiciones deportivas.

C5.3 Asunción de roles y funciones relacionadas con la práctica físico-deportiva (gestora o gestor deportivo, entrenador o entrenadora, capitana o capitán del equipo, espectador o espectadora u otros).

C5.4 Búsqueda de información, análisis, presentación y puesta en práctica de actividades físico-deportivas representativas de los distintos tipos de situaciones motrices (individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición) y de deportes alternativos, autoconstruidos y coeducativos.

C5.5 Recursos digitales y tecnológicos para la planificación, organización, control, desarrollo y puesta en práctica de eventos físico-deportivos y torneos.

D. Salud emocional e interacción social.

D1. Gestión emocional:

D1.1 Identificación y manejo de las emociones en contextos educativos y físico-deportivos. Gestión del éxito y el fracaso. Fomento del autocontrol.

D1.2 Desarrollo de la motivación intrínseca dirigida a los objetivos físicos y deportivos. Confianza en la aportación de las capacidades y habilidades

personales.

D1.3 Actitudes positivas hacia la práctica de la actividad física, deportiva o artístico-expresiva.

D2. Habilidades sociales y convivencia:

D2.1 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo y técnicas de resolución de conflictos.

D2.2 Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.

D2.3 Actitud positiva, participación activa y respeto a compañeros, compañeras y contrincantes en las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas.

D2.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: juego limpio, coeducación y similares.

D2.5 Prevención, identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

E. Manifestaciones y producciones de la cultura motriz.

E1. Cultura artístico-expresiva:

E1.1 Técnicas específicas artístico-expresivas. Puesta en práctica.

E1.2 Creatividad e imaginación. Aplicación adecuada y eficiente de los recursos y elementos expresivos: cuerpo, espacio, tiempo e intensidad.

E1.3 Actividades rítmicas y artístico-expresivas (bailes, percusión corporal, etc.).

E1.4 Práctica, análisis y creación de montajes o composiciones rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.

E1.5 Investigación, difusión y práctica de actividades circenses (acroport, combas, malabares, equilibrios, etc.).

E1.6 Organización y creación de eventos. Proyectos de exhibición artístico-expresivos.

E1.7 Asunción de funciones organizativas y responsabilidades en las producciones artístico-expresivas (dirección, regiduría, equipo técnico, etc.).

E1.8 Diseño y uso de instrumentos y técnicas de autoevaluación y coevaluación de las acciones motrices, montajes, composiciones, propuestas rítmicas y técnicas artístico-expresivas.

E2. Cultura motriz tradicional:

E2.1 Danzas folclóricas de Cantabria y del mundo.

E2.2 Manifestaciones motrices en el patrimonio cultural y social de Cantabria o de otras culturas del mundo: práctica de juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos que respondan al contexto e intereses.

E2.3 Investigación, conocimiento, difusión y práctica de los juegos y deportes populares, tradicionales y autóctonos propios de Cantabria o de distintas culturas del mundo.

F. Proyección social, comunitaria y sostenible de la actividad física.

F1. Espacios y posibilidades de práctica:

F1.1 Estudio de las posibilidades y riqueza del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Nuevos espacios y prácticas.

F1.2 Propuestas de mejora y proyectos de salud y sostenibilidad con impacto en la comunidad y en el entorno.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

F1.3 Criterios básicos para la organización de eventos y actividades en diferentes espacios. Permisos, seguridad, reparto de responsabilidades y puesta en práctica.

F1.4 Diseño y práctica de propuestas y proyectos originales y contextualizados que reviertan en un beneficio de la comunidad y agentes cercanos: mejora de espacios naturales, fomento de la práctica deportiva, dinamización de poblaciones en riesgo de exclusión social.

F2. Práctica, normas de uso y gestión de espacios:

F2.1 Fomento del transporte activo, saludable y sostenible. Educación vial. Uso de la bicicleta.

F2.2 Criterios básicos de seguridad y herramientas necesarias para la práctica de actividad física orientada a la salud en diferentes espacios, naturales o urbanos.

F2.3 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural.

F2.4 Perfeccionamiento de las técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.

F2.5 Exploración, disfrute y práctica de actividades físico-deportivas en el medio acuático.

F2.6 Recursos tecnológicos y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva.

c). RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LOS 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 1, 2 y 3	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 6	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 1, 2 y 6	A1.11
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. UD 9	A2.1; A2.2; A2.4; A3.3

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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. UD 9	A3.1; A3.2
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. UD 6	A1.10; B3.1; B3.2; B3.3; B4.1; B4.2; B4.3
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. UD 3	B1.1
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. UD 3	B1.2
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. SAp2	B2.1; B2.2; B2.3; B2.4; B2.5
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. SAp2	B2.6
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. UD 7	C1.1; C1.2; C1.3; C1.4
5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo. UD 7	C2.1; C2.2; C2.3; C3.1; C3.2
5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos. UD 7	C5.1; C5.2; C5.3; C5.4; C5.5
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. SAp1	D1.1; D1.2; D1.3; D2.1; D2.2; D2.3; D2.4; D2.5
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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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 5	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 8	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 4 y 10	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 4 y 10	F2.1; F2.2; F2.3; F2.4; F2.5; F2.6

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

DEVAS		
Unidades Didácticas	Saberes básicos (codificados)	Actividades / Situaciones de Aprendizaje
SAp1 Valores asociados a la práctica AFD	D1.1; D1.2; D1.3; D2.1; D2.2; D2.3; D2.4; D2.5	- Seguimiento diario de la participación en clase
SAP2 Preparación clases	B2.1; B2.2; B2.3; B2.4; B2.5; B2.6	- Proyecto de actividad físico-deportiva presente en todas unidades didácticas
1. CF1: Resistencia 2. CF2: Fuerza 3. Salidas Profesionales	B1.1; B1.2 A1.1; A1.2; A1.3; A1.4; C4.1; C4.2; C4.3; C4.4; C4.5; C4.6; A1.11 C2.1; C2.2; C2.3; C3.1; C3.2	- Simulación de salidas profesionales - Plan de entrenamiento orientado a la preparación de pruebas físicas de salidas profesionales - Programa personal de actividad física (puesta en práctica) - Programa personal de actividad física (diario en Excel)
4. AFMN: Medio Acuático	F1.1; F1.2; F1.3; F1.4; F2.1; F2.2; F2.3; F2.4; F2.5; F2.6	- Prueba práctica y examen teórico de surf
5. AF Artístico - Expresivas	E1.1; E1.2; E1.3; E1.4; E1.5; E1.6; E1.7; E1.8	- Montaje grupal artístico-expresivo
6. Nutrición y Salud	A1.5; A1.6; A1.7; A1.8; A1.9; A2.3; A1.10; B3.1; B3.2; B3.3; B4.1; B4.2; B4.3	- Plan nutricional - Rol playing sobre 1os auxilios

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

7. Deportes de Implemento	C1.1; C1.2; C1.3; C1.4; C5.1; C5.2; C5.3; C5.4; C5.5	- Táctica en durante el juego en deportes de cancha dividida - Organización de campeonato deportivo
8. JDA Cantabria	E2.1; E2.2; E2.3	- Sesión de juegos y deportes autóctonos de Cantabria
9. Bienestar cuerpo-mente	A2.1; A2.2; A2.4; A3.3; A3.1; A3.2	- Presentación sobre la incidencia de determinados hábitos sobre la salud - Técnicas de relajación
10. AFMN: Orientación y bici	F1.1; F1.2; F1.3; F1.4; F2.1; F2.2; F2.3; F2.4; F2.5; F2.6	- Circuitos de orientación y bicicleta - Aprendizaje servicio en orientación y bicicleta

4. La concreción de los métodos pedagógicos y didácticos propios del centro para cada uno de los cursos de la etapa correspondiente.

Si hiciéramos un pequeño análisis histórico sobre las evoluciones metodológicas de las diferentes materias, podríamos concluir que la Educación Física es una de las asignaturas que más ha evolucionado en lo que a sus diferentes maneras de presentar la asignatura. Todos tenemos en la cabeza las clases donde el orden estricto, las filas y el mando directo predominaban sobre cualquier otro tipo de metodología.

Afortunadamente hemos evolucionado hacia nuevas formas y recursos metodológicos: métodos basados en la búsqueda, modelos pedagógicos y otras metodologías activas hacen que nuestra materia se encuentre a la vanguardia en lo que a nuevos métodos de trabajo con el alumnado.

Siguiendo esta línea y lo que nos marcan tanto el Real Decreto 217/2022, Real Decreto 243/2022 y el Decreto cántabro 73/2022, debemos ofrecer a nuestros alumnos diferentes y variadas opciones metodológicas. A su vez, el currículum de la asignatura Desarrollo de Estilo Vida Activo y Saludable, publicado en la orden EDU 30/2024, nos pide que sea el alumno el protagonismo de su propio aprendizaje y el *"uso de diferentes planteamientos metodológicos, debiéndose enfocar desde la articulación de metodologías activas y emergentes, optando por los modelos pedagógicos (aprendizaje cooperativo, educación deportiva, enseñanza comprensiva, modelo ludo-técnico, estilo actitudinal, autoconstrucción, aprendizaje servicio, educación física basada en la salud, etc.) y los métodos competenciales (aprendizaje basado en problemas, aprendizaje basado en proyectos, etc.), adecuándose las mismas a las intenciones previstas, el tipo de actividades planteadas y la organización de los grupos, además de tener en cuenta el contexto (familias, centro educativo y entorno social, económico y cultural)."*

En este sentido ofreceremos distintos métodos, estrategias, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos en función de las características de nuestro alumnado, los saberes que se impartan y las propias necesidades del centro.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS)

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivomotivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz. Esto solo se consigue con una adecuada variabilidad metodológica, que vemos explicada en los siguientes cuadros donde se hace referencia a cada uno de los distintos elementos metodológicos presentes en nuestra asignatura.

MÉTODO	
Reproducción de modelos	Mediante la búsqueda
Si prima la seguridad de las acciones: trabajo en el medio natural Técnica muy definida: Salto de altura Secuencias claras: 1º Auxilios	Aspectos sin técnica: juegos Sin una solución definida: expresión corporal Varias soluciones valen: táctica

ESTRATEGIAS	
Global	Analítica
Acciones realizadas en tu totalidad. Más relacionada con la búsqueda.	Acciones partidas para facilitar su aprendizaje.
<ul style="list-style-type: none"> • Global pura • Global polarizada • Global modificada 	<ul style="list-style-type: none"> • Analítica pura • Analítica secuencial • Analítica progresiva

ESTILOS DE ENSEÑANZA. Según Delgado Noguera (91)
<ul style="list-style-type: none"> • ESTILOS TRADICIONALES: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Mando Directo, modificación MD y Asignación de tareas • ESTILOS INDIVIDUALIZADORES: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada. • ESTILOS PARTICIPATIVOS: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos ◦ Y Microenseñanza • ESTILOS SOCIALIZADORES

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

- ESTILOS COGNOSCITIVOS: ○
 - Descubrimiento guiado
 - Resolución de problemas
- ESTILOS CREATIVOS

MODELOS PEDAGÓGICOS

- Modelo comprensivo: usado para el aprendizaje de deportes
- Educación deportiva: usado para el aprendizaje de deportes
- Aprendizaje cooperativo: trabajos en ausencia de competición
- Educación aventura: medio natural
- Estilo actitudinal: transversal
- Autoconstrucción de materiales...

5. Los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar.

Unidad didáctica	Material	Disponibilidad
1. 2. 3. U.D. CF y Salidas Profesionales	Colchonetas, picas, balones medicinales... Uso del gimnasio municipal	Disponible en el departamento Petición ya realizada
4. U.D. AFMN Medio Acuático	Tablas y neoprenos	Federación cántabra de surf
5. U.D. AF Artístico – Expresivas	Material de educación física	Disponible en el departamento
6. U.D. Nutrición y Primeros Auxilios	Material de primeros auxilios	Disponible en el departamento
7. U.D. Deportes de Implemento	Palas, raquetas y pelotas	Disponible en el departamento
7. U.D. JDA Cantabria	Bolos, palas...	Disponible en el departamento
8. U.D. Bienestar cuerpo-mente	Instalaciones CD Duin Marisma	Acuerdo de colaboración
9. U.D. AFMN: Orientación y bici	Bicicletas, mapas y brújulas	Disponible en el departamento

6. Los procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación, así como los criterios de calificación del aprendizaje del alumnado.

A.-EVALUACIÓN

Los referentes básicos para la evaluación serán los criterios de evaluación que se nos marcan desde el decreto 73/2022, y la orden EDU 30/2024. 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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

Grabaciones		Escala graduada
Trabajos escritos		Fichas de seguimiento
Cuaderno de clase		

C. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Como ya hemos comentado, el referente básico para la evaluación serán los criterios de evaluación. Estos los extraemos de la orden EDU 30/2024. Serán los siguientes, tal y como los vemos en la legislación:

Competencia específica 1.

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.

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.

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.

Competencia específica 2.

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.

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.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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.

Competencia específica 3.

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.

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.

Competencia específica 4.

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.

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.

Competencia específica 5.

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.

5.2. Resolver situaciones motrices con eficacia y control en la ejecución de los elementos técnicos necesarios para su desarrollo.

5.3. Organizar, gestionar y desarrollar acontecimientos y eventos deportivos y recreativos, desempeñando satisfactoriamente diferentes roles y responsabilidades característicos de los mismos.

Competencia específica 6.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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, socio-económica o de competencia motriz, así como a las reglas establecidas.

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.

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.

Competencia específica 7.

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.

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.

Competencia específica 8.

8.1. Practicar activamente y organizar actividades físico-deportivas en el entorno con eco-responsabilidad, fomentando estilos de vida sostenibles.

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.

A continuación, los relacionamos con los instrumentos y actividades de evaluación:

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN

DEVAS				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 15%	1.1 7,5%	Rúbricas	Programa personal de actividad física: Resistencia Programa personal de actividad física: Fuerza Programa personal de actividad física: Salidas	1 2 3
	1.2 4,5%	Rúbrica	Plan nutricional	6
	1.3 3%	Rúbricas	Programa personal de actividad física: Resistencia Programa personal de actividad física: Fuerza Plan nutricional	1 2 6
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 10%	2.1 3,5%	Rúbrica	Presentación sobre la incidencia de determinados hábitos sobre la salud	9
	2.2 2,5%	Lista de control	Técnicas de relajación	9
	2.3 4%	Rúbrica	Rol playing sobre 1os auxilios	6
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 5%	3.1 2,5%	Rúbrica / Lista de control	Simulación de salidas profesionales	3
	3.2 2,5%	Rúbrica	Sesión de entrenamiento orientada a la preparación de pruebas físicas de salidas profesionales	3
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4	4.1 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva general	SAP2

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS)

10%	4.2 5%	Rúbrica	Proyecto de actividad físico-deportiva aplicada a una unidad didáctica concreta	SAp2
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 15%	5.1 6%	Escala de valoración cualitativa	Táctica en durante el juego en deportes de cancha dividida	7
	5.2 6%	Lista de control	Técnica en deportes de implemento	7
	5.3 3%	Lista de control	Organización de campeonatos deportivos	7
COMPETENCIA ESPECÍFICA 6 18%	6.1 6%	Registro anecdótico	Observación sistemática clases diarias	SAp1
	6.2 6%	Registro anecdótico	Observación sistemática clases diarias	SAp1
	6.3 6%	Registro anecdótico	Observación sistemática clases diarias	SAp1
COMPETENCIA ESPECÍFICA 7 12%	7.1 6%	Rúbrica	Montaje grupal artístico-expresivo	5
	7.2 6%	Escala de valoración cualitativa	Organización y montaje de juegos y deportes autóctonos de Cantabria	8
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 15%	8.1 7,5%	Lista de control	Clases de surf Implementación de técnicas de Orientación	4 10
	8.2 7,5%	Escala de valoración cualitativa	Clases de surf Organización de rutas en bicicleta por el entorno	4 10

7. Las medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación para aquel alumnado cuyo progreso no sea el adecuado.

El marco de referencia para la recuperación serán los criterios de evaluación. Siguiendo esta premisa, se destinarán sesiones de recuperación de contenidos ya impartidos y no superados, con el fin de que todo el alumnado pueda alcanzar y superar lo exigido por los criterios de evaluación.

8. Las medidas de atención a la diversidad que se vayan a aplicar en el curso de que se trate, teniendo en cuenta lo dispuesto en el plan de atención a la diversidad del centro.

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

En cualquier caso, queremos llamar la atención sobre la específica carga de diversidad que presenta esta materia, en la cual, la edad, el género, el grado de madurez biológico, etc. son aspectos que marcan enormes diferencias entre los alumnos, además de las propias habituales de condición física, habilidad y destreza. Además, debemos tener en cuenta que en nuestra materia se dan situaciones puntuales que hacen que el alumnado no pueda seguir la clase con normalidad. Estamos hablando de pequeñas incapacidades temporales, ya que damos por hecho que los alumnos que eligen de manera voluntaria esta asignatura se encuentran en plenas condiciones físicas, sin embargo, puede ser relativamente habitual que nos encontremos con alumnos lesionados, enfermos o temporalmente impedidos para la práctica de actividad física.

Las combinaciones y el tratamiento que se pueden dar son:

- a) Las exenciones temporales totales aplazan la realización de contenidos prácticos por parte del alumnado y obligan a diseñar algunas propuestas extra de trabajo teórico. A lo largo de la clase podrán realizar otro tipo de actividades como por ejemplo:
 - Roles de ayuda, árbitro, entrenador, etc...
 - Diseñar y/o explicar tareas.
 - Utilización de medios TIC.
 - Programa de readaptación específico.
 - Coevaluar a los compañeros.

- b) Las exenciones temporales parciales se solucionan evitando que el alumnado ejecute actividades contraindicadas.

Es fundamental entender, que el profesorado hará todo lo posible para que, con las medidas adecuadas, todos los alumnos se hayan y disposición de aprovechar las clases al máximo, dentro siempre de sus posibilidades y teniendo en cuenta los posibles impedimentos temporales que nos podamos encontrar.

9. Las actividades complementarias y extraescolares que se pretenden realizar desde el departamento.

Las actividades complementarias que se tienen programadas para la asignatura de DEVAS, serán las siguientes:

- Visitas a centros deportivos: 2ª evaluación
- Actividad a determinar dentro de la Semana Blanca: 2ª evaluación.
- Realización de actividades físico-deportivas en el medio natural: 3ª Evaluación

10. Las actividades de recuperación y los procedimientos para la evaluación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

En el caso de que un alumno repita la asignatura puede deberse a una repetición de todas las materias, lo que hace que el alumno parta 0 como cualquier otro compañero/a, y en el supuesto de que hubiese suspendido la asignatura, si la está cursando deberá superar los criterios de evaluación de la misma forma que el resto, y sólo en el caso de que no la cursara llevaría cabo un plan de recuperación como se expone a continuación.

El mencionado programa constará de las siguientes fases:

- a) ORDINARIA: el alumnado pendiente puede realizar los trabajos de recuperación (uno por evaluación) que le serán solicitados con fechas concretas de entrega, así mismo realizará las pruebas teóricas (a través de Moodle o correo electrónico) y de condición física y de los deportes pactados o en su defecto de los juegos (siempre dentro de la programación para este nivel) (ej. Palas) previamente acordados con los alumnos implicados. Si con su corrección aprobase todos ellos, y las pruebas físicas y las pruebas de los deportes establecidos superadas; se le consideraría definitivamente con la materia superada.
- b) EXTRAORDINARIA: si no superase los trabajos y pruebas solicitados el alumnado debería presentarse a las pruebas específicas de pendientes de las cuales se dará fecha concreta durante el curso y cuyo contenido coincidirá con el de la prueba final de 2º de bachillerato.

**INFORME DE LA RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN
FÍSICA COMO PENDIENTE DURANTE EL CURSO 2025-26.**

La orientación del presente informe se dirige fundamentalmente a los alumnos de 2º bachillerato con la asignatura pendiente.

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

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

2- Deporte de los desarrollados durante el curso:

-Palas

-Pruebas de natación

-Desarrollo de actividad físico deportiva contemplada en la programación.

3-Una prueba teórica con 30 preguntas tipo test, sobre los contenidos teóricos de la programación del curso 2024/25:

.Mejora de la condición física.

.Palas

.Actividades acuáticas en piscina cubierta.

.Reanimación cardio-pulmonar

.Bicicleta

.AFMN

O cualquiera de los contenidos a desarrollar en el curso.

Los criterios de calificación:

.Prueba teórica(valor: 30%) :

.Prueba de condición física(valor 25%):

.Prueba deportiva(valor 45%):

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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

interesado.

Alumno/

Apellidos	Nombre	Grupo

.....
.....

Yo _____.(No
mbre y apellidos), he recibido del departamento de E. Física todas las
instrucciones relativas a la Prueba Extraordinaria de junio .

En Santander a ___ de Junio de 20__

***11. Criterios para la evaluación del desarrollo de la
programación y de la práctica docente.***

La evaluación interna del desarrollo de la programación y de la práctica docente en el departamento se apoya directamente en cierto grado de triangulación (aunque informal) en nuestros quehaceres y propuestas. Esta práctica se ve enriquecida con la habitual presencia complementaria de profesores-Instructores. La cual hace que nos encontremos con nuevas tendencias, propuestas e interpretaciones de la materia. Para cuestiones de tipo cualitativo, como en gran medida lo es el proceso de enseñanza-aprendizaje, la triangulación es imprescindible. No sólo debe contemplarse la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, sino también el proceso de enseñanza. En este sentido a los datos aportados por la evaluación continua de los alumnos, será necesario añadir otros datos referentes a la validez de la programación, de las actividades de enseñanza diseñadas, de los recursos materiales y personales utilizados, de los tiempos y espacios previstos, de la agrupación de alumnos, de los criterios de evaluación aplicados, y de la propia actuación del profesor.

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

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN.

INDICADORES DE LOGRO	Sí	No	Obs.
----------------------	----	----	------

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

Se han trabajado los contenidos marcados en la Progr.			
El alumnado ha alcanzado los estándares conforme a los C.E.			
Los procedimientos de evaluación han sido adecuados al nivel de los alumnos/as.			
Los instrumentos de evaluación han sido apropiados y suficientes para corroborar y registrar la evolución de los alumnos.			
Los criterios de calificación han sido los adecuados en el tipo y grado de importancia a la hora de calificar al alumno.			

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

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

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

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

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

EFICACIA DE LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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

12. Descripción de las pruebas finales y extraordinarias

Para todo el proceso de evaluación recogido en este apartado se estará, en todo caso, a lo dispuesto en la Orden EDU/3/2023, de 3 de marzo, citada con anterioridad, en lo que no contradiga al Real Decreto por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, hasta la implantación de las modificaciones introducidas por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, en el currículo, la organización y objetivos y programas de cada etapa. Dicho lo cual, se mantendrán los siguientes criterios para los cursos de bachillerato, teniendo en cuenta que el alumnado que no haya superado la materia deberá examinarse en la prueba extraordinaria de aquellos criterios evaluación no superados a lo largo del curso.

A). SABERES BÁSICOS.

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

B). CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Sugeridos y expuestos igualmente en el currículo de DEVAS para Cantabria.

C). CONCRECIÓN DE PRUEBAS.

C.1. Pruebas Teóricas (*)

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

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

Los saberes concretos evaluados en ella son:

- Actividad física y salud. La adaptación.
- Sistemas de entrenamiento.
- Principios de entrenamiento. Taxonomía de capacidades.
- Cualidades físicas básicas y su desarrollo.
- La planificación de un entrenamiento personalizado.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (DEVAS)

- Actividad física y hábitos sociales: positivos y negativos.
- Actividades acuáticas en piscina: Estilos de nado. Aquarunning, Aquagym, Natación sincronizada, Waterpolo, Iniciación al Surf, Iniciación al salvamento acuático en piscinas.
- Reanimación cardio-pulmonar (RCP). Principios, algoritmo de RCPb, ejecución sobre maniquí de una RCPb, seguir los protocolos en este caso. No se podrán realizar insuflaciones sobre el maniquí ni con protección.
- Aspectos técnicos de las actividades programadas para este curso.

C.2. Valoración de la Condición Física

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

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

C.3. Modalidades deportivas individuales.

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

13. Contexto de aplicación

El contexto de aplicación de la programación se desarrolla en el IES Las Llamas de Santander, centro situado en una zona de la ciudad que se caracteriza por un nivel socioeconómico medio alto, donde no es frecuente encontrar situaciones familiares que entorpezcan el proceso de enseñanza aprendizaje. En cuanto al entorno, destacar las posibilidades que el departamento puede explotar, tanto el parque de las Llamas como las playas del Sardinero etc... Esto hace que el aprovechamiento de este espacio como "obligado" y de esta forma paliar también las coincidencias con los grupos del departamento.

Programación didáctica: Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable
(DEVAS)

A colación con esto anterior, el departamento de Educación Física contemplará la utilización de determinados recreos para el traslado a instalaciones o espacios diferentes donde se llevará a cabo la sesión didáctica.