

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
Programación didáctica Educación Física
Curso escolar 2025 – 2026
IES LAS LLAMAS



IES LAS LLAMAS



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

INDICE

- I. Introducción (pg.3)
- II. Composición del departamento didáctico y reparto de grupos, responsabilidades y actividades, y contexto de aplicación. (pag.5)
- III. La contribución de cada materia al desarrollo de las competencias clave, las competencias específicas y su conexión con los descriptores del perfil de salida. (pág. 6)
- IV. Los criterios de evaluación y los saberes básicos, la distribución temporal en unidades didácticas, proyectos interdisciplinares y situaciones de aprendizaje. (pág. 8)
- V. La concreción de los métodos pedagógicos y didácticos (pág. 33)
- VI. Los materiales y recursos didácticos (pág. 35)
- VII. Los procedimientos, actividades e instrumentos de evaluación y criterios de calificación del aprendizaje del alumnado. (pág. 37)
- VIII. Descripción de las pruebas finales y extraordinarias (pág. 59)
- IX. Las medidas de refuerzo y procedimientos de recuperación para aquel alumnado cuyo progreso no sea el adecuado. (pág. 61)
- X. Las medidas de atención a la diversidad (pág. 62)
- XI. Las actividades complementarias y extraescolares (pág. 65)
- XII. Las actividades de recuperación y los procedimientos para la evaluación del alumnado con materias pendientes de cursos anteriores. (pág. 67)
- XIII. La concreción de los planes, programas y proyectos acordados y aprobados, relacionados con el desarrollo del currículo. (pág. 70)
- XIV. Criterios para la evaluación del desarrollo de la programación y de la práctica docente. (pág. 75)
- XV. Puntos de mejora relacionados con el curso anterior (pág. 79)
- XVI. Anexos. (pág. 81)

I. INTRODUCCIÓN

Con el comienzo del curso, el profesorado de Educación Física se va a enfrentar a varios retos importantes, entre los que destaca afrontar una nueva materia optativa en 2º de Bachillerato, denominada Desarrollo de Estilo de Vida Activo y Saludable (en adelante, DEVAS) y que ha tenido una gran acogida entre el alumnado de nuestro centro. Por otro lado, se debe adaptar la nueva normativa y currículum ESPADE, con la norma EDU 21 - 2025 del 7 de mayo. Continuando con esta reforma de las diferentes materias que conciernen al departamento, no debemos olvidarnos de la asignatura optativa de Actividades Acuáticas de la cual se ha actualizado el currículum para adaptarlo a la nueva ley educativa e incluir en el mismo los nuevos elementos curriculares demandados. Otro aspecto importante dentro de nuestro departamento será el programa educativo +Bíceps, que se seguirá desarrollando en el centro y cuya coordinación parte desde Educación Física.

*Teniendo en cuenta esto y la **normativa de referencia** que aparece en el siguiente link (<https://www.educantabria.es/informacion-general/normativa>) y al cual se hace mención en las instrucciones de inicio de curso para el curso 2025-26. Una vez finalizada la implantación de la nueva normativa LOMLOE, todas las programaciones deben regirse por la nueva ley LOMLOE de 2020, por tanto, los diferentes decretos educativos que van a servir de base en el diseño de esta programación son los siguientes: los reales decretos de enseñanzas mínimas 217/2022 y 243/2022 y el decreto de Cantabria 73/2022 que establece el currículo para educación secundaria y bachillerato; así como las órdenes en la Orden EDU/41/2022, de 8 de agosto para ESO y en la Orden EDU/42/2022, de 8 de agosto para Bachillerato.*

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

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

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

- *Renovada consolidación de su estatus y presencia en los sucesivos textos legales que ordenan el currículo y el sistema educativo. "Nuestro cometido, sobre todo, es sentar unas bases de aprendizaje y hábito tales que garanticen*

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

- suficientemente unos mínimos de condición física y motriz adecuados a cada edad, sobre los que las personas puedan con posterioridad seguir enriqueciendo o configurando sus competencias motrices en edades adultas”.*
- *Escepticismo y crítica ante la actual realidad deportiva: crisis de valores supuestos, disminución de su práctica en edades menores, paso de la actitud practicante a la espectadora o consumidora, la primacía del resultado y del triunfo rápido como valores preferentes, el abandono de valores deportivos tradicionales. "Nuestra materia pues, tiene grandes responsabilidades educativas en este aspecto, ya que sobre ella recae la difícil tarea de compensar todas estas corrientes, actualmente muy extendidas en la sociedad y favorecidas por los medios de comunicación de masas”.*
 - *Dos lacras importantes: el sedentarismo creciente y la desaparición del deporte vinculado a la escuela pública.*
 - *El desarrollo socio-urbanístico de las ciudades está reñido con la utilización deportiva y lúdica de los espacios públicos. "[...] desde nuestra modesta capacidad de intervención pretendemos progresivamente profundizar más en el desarrollo de una EF promotora de la sostenibilidad y la calidad ambiental. Todo ello planificando una reconquista de utilización práctica y saludable del espacio público cercano al centro educativo”.*
 - *El uso de pantallas de manera masiva y dedicando una gran parte del ocio a esta actividad esta produciendo una disminución extraordinaria de otros tipos de ocio como los juegos/deportes al aire libre.*

*Ante esta perspectiva parece claro el rol de la Educación Física como guía del alumno hacia la adquisición de un estilo de vida activo y saludable, ante la cual parece que se está trabajando en la línea correcta, tal y como se puede ver en la gran acogida de la materia de DEVAS en 2º de Bachillerato. A tal efecto, es vital ofertar un gran repertorio de experiencias con potencial generador de **adherencia** del alumnado hacia la práctica de actividad físico-deportiva. Cobra mucha importancia la utilización de estrategias como la incentivación permanente de esa práctica dentro y fuera del centro educativo, la búsqueda de posibles colaboraciones con otros organismos o centros educativos, el aprovechamiento de planes institucionales o jornadas de puertas abiertas, el desarrollo de planes de mejora o asignaturas de libre configuración (en nuestro caso la asignatura de Actividades Acuáticas para la construcción de un ocio activo y saludable”...) asegurando que esas estrategias estén en consonancia con el entorno físico y social del alumnado, por ser una prioridad conectar con sus intereses.*

En consecuencia, la Educación Física se presenta como un factor de prevención de primer orden que debe intentar compensar la carencia y necesidad de actividad física; concienciar en el uso razonable de la TICS; desarrollar valores afectivo-sociales como la solidaridad y cooperación, la empatía, la expresividad, etc, y formar en valores de sostenibilidad y de asunción de conductas críticas y más responsables en nuestra relación con el Planeta. Sin embargo, el tiempo lectivo destinado a nuestra materia es cada vez más insuficiente para afrontar tanta problemática. En

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

este sentido, hay recomendaciones de la OMS y de la Unión Europea muy claras, que indican la necesidad de aumentar el tiempo lectivo de nuestra materia.

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

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

1.-PROFESORADO:

- Rafael Salcines Medrano RSM (Jefe de departamento, coordinador Espade, profesor E.F., Grupo Erasmus+)
- Julio Amavisca Álvarez MDG (Profesor E.F., profesor DEVAS)
- Pablo Antón de Cos PAC (Profesor E.F, responsable Internacionalización Erasmus+ y Programa +Bíceps)

2.-REPARTO DE GRUPOS:

Docente	ESO				Bach	Bach
	1º	2º	3º	4º	1º	2º
RSM	1 Grupo Coord. ESPADE	1 Grupo Coord, ESPADE	1 Grupo Coord. ESPADE	1 Grupo Coord, ESPADE	1 Grupo Coord. ESPAD E + 5 grupos	1 Grupo Coord, ESPADE
MDG			3 Grupos	3 Grupos		2 grupos DEVAS
PAC	3 Grupos	3 Grupos	AA			1 grupo DEVAS

3.-OTRAS RESPONSABILIDADES Y ACTIVIDADES:

Además de lo arriba señalado, Pablo Antón será el responsable en la docencia de la optativa en 3ºESO "Tecnificación Deportiva III" (Actividades acuáticas). A su vez, Rafael Salcines y Pablo Antón son integrantes del grupo formado para el desarrollo del Plan Erasmus+ para ESO y Bachillerato en el Ies Las Llamas. Así, como Pablo Antón será el encargado del desarrollo del programa +Bíceps.

4.-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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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.

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.

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

A). CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

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

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

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

3. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM). Se contribuye a su mejora con la realización del análisis de distintos cálculos (zonas de intensidad, balance energético...), la elaboración de gráficos para la valoración de las capacidades físicas básicas, la deducción lógica para la resolución de problemas, la utilización de diferentes magnitudes y medidas para cuantificar distintos contenidos, la

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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 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-

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

Competencia Específica 1:

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

Competencia Específica 2:

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->CPSAA1.2,CPSAA4,CE2,CE3

Competencia Específica 3:

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

Competencia Específica 4:

Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten (cultura motriz, valores, folclore -cuevanuco, danza de palillos, jota montañesa-, juegos populares y tradicionales -bolos, aluche, pala cántabra, remo-, sombras, teatro, análisis de estereotipos, etc.). CESPEF4 -> STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1

Competencia Específica 5:

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, cabuiería, escalada, esquí, etc.). CESPEF5 -> STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1

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

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

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

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

Basándonos en los currículos oficiales anteriormente citados (en este caso los correspondientes a la LOMLOE), a continuación, especificamos en forma de unidades didácticas las actividades concretas que se van a llevar a cabo para desarrollarlo (partiendo de la concreción de los criterios de evaluación).

1º ESO

1. U.D. Calentamiento
2. U.D. Condición física y salud
3. U.D. Minitenis
4. U.D. Primeros Auxilios I
5. U.D. Aprende sobre salud
6. U.D. Floorball
7. U.D. Expresión Corporal I
8. U.D. Juegos y deportes tradicionales
9. U.D. Actividades en la Naturaleza (Bicicleta)

2º ESO

1. U.D. Calentamiento
2. U.D. Condición física y salud II
3. U.D. Bicicleta I

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

4. U.D. Primeros Auxilios
5. U.D. Habilidades Gimnásticas I
6. U.D. Baloncesto I
7. U.D. Esgrima
8. U.D. Expresión Corporal II
9. U.D. Juegos y deportes tradicionales: Palas
10. UD. Aprende sobre salud

3º ESO

1. U.D. Condición física y salud.
2. U.D. Atletismo II: Carreras y lanzamientos
3. U.D. Acrosport
4. U.D. Deportes de Lucha: Kendo
5. U.D. Fútbol Sala
6. U.D. Juegos y deportes populares U.D. Palas
7. U.D. BTT
8. U.D. Bádminton

4º ESO

1. U.D. Condición física y salud
2. U.D. Remo
3. U.D. Combas
4. U.D. Acrodance
5. U.D. Deportes alternativos
6. U.D. Sobre ruedas
7. U.D. Voleibol
8. U.D. Bicicleta

1º BACHILLERATO

1. U.D. Condición física y salud V
2. U.D. Diseño y ejecución de un plan de entrenamiento para la promoción de la actividad física o la salud.
3. U.D. Pruebas de valoración.
4. U.D. Actividades acuáticas en piscina.
5. U.D. Juegos y deportes tradicionales (Pala Cantabria)
6. U.D. RCP/Role play
7. U.D. Bicicleta
9. U.D. Salidas Profesionales relacionadas con la Actividad Física.
10. U.D. Salvamento deportivo.

Muy Importante: la ubicación temporal, así como el número de sesiones de los contenidos es sugerida pero no está cerrada, ya que depende del clima, el calendario festivo y de la

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

disponibilidad de las instalaciones en función de coincidencias horarias y del ajuste temporal con aquellas entidades con las que mantenemos convenios de colaboración.

RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN CON LOS SABERES BÁSICOS

1º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: 1 y 2	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. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. Unidad didáctica: 2	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. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. Unidad didáctica: 1 y 2	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. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. Unidad didáctica: 4	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 y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Unidad didáctica: 1, 2 y 5	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.
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: 9	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. Unidad didáctica: 3, 6 y 7	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.
2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. Unidad didáctica: 3 y 6	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.
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. Unidad didáctica: 3, 6 y 7	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.
3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. Unidad didáctica: todas	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
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. Unidad didáctica: todas	C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. Unidad didáctica: Todas	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.
4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. Unidad didáctica: 7, 8	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 .
4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. Unidad didáctica: 8	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.
4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. Unidad didáctica: 8	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.
5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. Unidad didáctica: 9	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.
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Unidad didáctica: 9	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

2º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. U.D: 1, 2, 3	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. 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. UD:1, 2 y 10	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. 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. UD: 1 y 10	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. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. UD: 4	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 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. UD: 2 y 10	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.
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. UD: 3	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.
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. UD: 5, 6 y 7	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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. UD: 5, 6, y 7	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.
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. UD: 5, 6, 7	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.
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. UD: Todas	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
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. UD: Todas	C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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. UD: Todas	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.
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. UD: 8 y 9	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 .
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. UD: 8 y 9	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.
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. UD: 8	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.
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. UD: 3	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.
5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD: 3	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

3º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
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. UD 1	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.- 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	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.
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	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.
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios UD 1	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).
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	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.
1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la AFD. UD 1; 7	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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 3; 8	B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (<u>para</u>) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
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; 8	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; 7; 8	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 1	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 3	C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio- económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. UD: 1; 3; 5	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 6	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.
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	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 3	3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
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 7	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. UD 7	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.
---	---

4º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
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. UD 1	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.- 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	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.
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	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.
1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios UD 1	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).

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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	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.
1.6.- Planificar y desarrollar con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculadas al ámbito de la AFD. UD 1; 8	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.
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 3; 4; 7	B2 Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo B4 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de coevaluación (<u>para</u>) registrando y controlando las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
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; 7	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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 2; 6; 8	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 1; 5	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 1; 3; 4; 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: 1, 4	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 2	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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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 4	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 3; 4	3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. E2 Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. Organización de espectáculos, veladas y eventos artístico-expresivos.
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 8	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. UD 6; 8	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.

1º BACHILLERATO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. UNIDAD DIDÁCTICA: 2	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. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. UNIDAD DIDÁCTICA: Todas	A1.3 Dietas equilibradas según las características físicas y personales: alimentos saludables A1.2 Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. A1.5 Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas. A3.1 Técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. A3.2 Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. A3.3. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.
1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 6	B5 Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). B6 Protocolos ante alertas escolares.
1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida. UNIDAD DIDÁCTICA: 1 y 8	A2.1. Prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. A2.2 Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. B4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3	A1.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. UNIDAD DIDÁCTICA: 2 y 8	B1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares). B2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar). Nuevo→ Autoevaluación y coevaluación de proyectos motores ajustada a la realidad.
2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5 y 10	C1 Toma de decisiones: 1. Resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. 2. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. 3. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. 4. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. 5. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. UNIDAD DIDÁCTICA: 4, 5, 7 y 10	C2 Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales y reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. (No lo tengo claro) C4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. UNIDAD DIDÁCTICA: 2, 7,9 y 10	C3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. UNIDAD DIDÁCTICA: 3,4 y 8	C5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. D4 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. (No lo tengo claro)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas. UNIDAD DIDÁCTICA: 1, 3, 5	D2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias. D3 Normas extradeporativas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. D5 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas).
4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. UNIDAD DIDÁCTICA: 4 y 9	A.2.3. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros. E1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. E4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte. E5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación. E6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.
4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. UNIDAD DIDÁCTICA: 8	E2 Técnicas específicas de expresión corporal E3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o expresiva.
4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. UNIDAD DIDÁCTICA 4	
5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. UNIDAD DIDÁCTICA: 7 y 10	F1 Fomento del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. F5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. F6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F7. Consolidación de técnicas propias de la práctica de actividades físico-deportivas en entornos naturales.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

b) PROYECTOS INTERDISCIPLINARES

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

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

La relación con el resto de las materias es otro aspecto importante y que en la medida de lo posible se debe llevar a cabo, tal y como nos marca la legislación LOMLOE actual. Esto es algo que se tendrá en cuenta en el desarrollo de las unidades didácticas se tratarán de relacionar los saberes con otros de las asignaturas del nivel educativo de la programación, tratando de lograr un aprendizaje lo más interdisciplinar y competencial posible.

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

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

MATEMÁTICAS: Uso del sistema de numeración para medir: Espacios (cinta métrica), tiempos (cronómetros), pulsómetros (frecuencia cardiaca), podómetro (pasos), peso, altura, etc. -Uso del sistema de numeración para tanteos, formaciones

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

de grupos, etc. -Uso de operaciones matemáticas en las actividades y juegos: División de grupos, sumas de puntuaciones obtenidas, restas por penalizaciones, multiplicaciones para hallar resultados, etc. -Uso de situaciones espaciales y relación de actividades con la formación de figuras geométricas. - Uso de gráficos y estadísticas sobre resultados de algunas actividades.

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

BIOLOGÍA: posiblemente la materia con más puntos en común con la nuestra y parte fundamental del trabajo interdisciplinar a realizar a lo largo de la Semana Verde planteada desde nuestro departamento. Uso del medio exterior para la realización de alguna actividad física (medio rural, urbano como un parque cercano al Centro, o playa). Uso del material existente en ese medio (piedras, conchas, piñas, árboles, fauna y flora en general). Utilización de materiales de desecho y deshecho (materiales reciclados). Uso de cualquier otro material para orientarnos en el medio (brújula, interpretación de mapas). Uso de guías y modelos anatómicos para conocimiento e interpretación corporal.

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

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

c) SITUACIONES DE APRENDIZAJE

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

1º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
UD 1 UD 2 UD 4 UD 5	A. VIDA SALUDABLE. B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES	Coevaluación en el desarrollo de calentamiento general Toma conciencia de la propia condición física Salud y primeros auxilios

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

UD 3 UD 6 UD 8 UD 9	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO.	Coevaluación, corrección y mejora técnica a través del trabajo en grupos reducidos Mejora en juego real a través del trabajo en equipo buscando la autonomía propia y de la clase
UD 7 UD 8	D. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ.	Trabajo cooperativo en la realización de actividades motrices expresivas aprovechando conocimientos previos

2º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Situaciones de Aprendizaje
UD 1 UD 2 UD 4 UD 10	A. Vida saludable. B. Organización y gestión de la actividad física C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	Coevaluación en el desarrollo de calentamiento general Organización de la alimentación saludable en función del trabajo de Condición Física Autoevaluación y análisis de situaciones motrices en el medio natural con diferentes medios de transporte.
UD 3 UD 5 UD 6 UD 7 UD 9	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices E. Manifestaciones de la cultura motriz.	Autoevaluación, coevaluación y análisis de acciones motrices individuales/oposición/colaboración-oposición
UD 8 UD 9	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices E. Manifestaciones de la cultura motriz. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	Trabajo cooperativo e interdisciplinar de teatro Conocimiento y práctica de deportes tradicionales cántabros

3º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Actividades / Situaciones de Aprendizaje
En todas	D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	Coevaluación grupal en proyectos grupales. Interacción personal en el conjunto de situaciones de aprendizaje.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

1. Condición física y salud	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Adopción de hábitos saludables: fruta, higiene, bici, etc. - los auxilios - Reflexión sobre estereotipos corporales - Uso de app para la AFD - Circuitos CF variados con diferentes métodos - Ejecución y explicación de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal - Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)
2. Atletismo II: Carreras y lanzamientos	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Ejecución técnica de carrera, relevos y lanzamientos
3. Acrosport	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Reflexión sobre la igualdad entre hombres y mujeres en la actividad físico-deportiva - Montaje grupal
4. Kendo	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Desempeño de roles luchador y juez arbitro - Men, Do, Koté y Txuki (técnicas predominantes) en Kendo
5. Fútbol sala	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Resolución de situaciones motrices en juego reducido valorando la integración técnico-táctica
6. Pala Cántabra	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Situaciones de juego en pala cántabra
7. BTT	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	- Ejecución técnica de habilidades - Diseño de recorridos de BTT
8. Bádminton	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Organización grupal de diferentes formatos de competición - Situaciones de juego real

4º ESO		
Unidades Didácticas	Saberes básicos	Actividades / Situaciones de Aprendizaje
En todas	D. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SM	Coevaluación grupal en proyectos grupales. Interacción personal en el conjunto de situaciones de aprendizaje.
1. Condición física	A. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE	- Adopción de hábitos saludables:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

y salud	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	fruta, higiene, bici, etc. - los auxilios - Reflexión sobre comportamientos saludables - Uso de app para la AFD - Planificación y dirección de circuitos CF variados con diferentes métodos - Explicación grupal de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal - Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)
2. Remo y combas	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Remo en "trainera"
3. Combas	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Retos de combas - Montaje grupal - Historia y beneficios combas
3. Acrodance	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM E. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ	- Reflexión sobre el sexismo en la actividad físico-deportiva - Montaje grupal
4. Deportes alternativos	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Secuencia de juego - Resolución de SM en juego reducido (táctica)
6. Patines en línea	C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	- Técnica de deslizamiento con patines en línea - Diseño de Circuito
7. Voleibol	B. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA AF C. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SM	- Secuencias de toques cooperativas - Resolución de SM en juego reducido (táctica)
8. Bicicleta BTT	F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO	- Resolución de SM BTT - ITB = Inspección técnica de la bicicleta

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

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. 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.

Poniendo más atención a lo que se nos marca legislativamente para nuestra materia, la Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria debe dar continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad,

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos decisionales que intervienen en la resolución de situaciones motrices.

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 afectivo-motivacional, 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 su totalidad. Más relacionada con la búsqueda. • Global pura • Global polarizada • Global modificada	Acciones partidas para facilitar su aprendizaje. • Analítica pura • Analítica secuencial • Analítica progresiva

ESTILOS DE ENSEÑANZA. Según Delgado Noguera (91)
• ESTILOS TRADICIONALES: ◦ Mando Directo, modificación MD y Asignación de tareas • ESTILOS INDIVIDUALIZADORES: ◦ Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada. • ESTILOS PARTICIPATIVOS: ◦ Enseñanza Recíproca, Grupos Reducidos ◦ Y Microenseñanza • ESTILOS SOCIALIZADORES • ESTILOS COGNOSCITIVOS:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

- 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...

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

UNIDAD DIDÁCTICA	DEL CENTRO	DEL ALUMNADO
Condición Física	Disponible	
Pruebas	Disponible (balanza)	
Acrodance	Disponible	
Expresión corporal	Disponible	Varios objetos de casa, música...
Gimnasia deportiva	Disponible	
Floorball	Disponible (Reponer bolas y bolsa de sticks (Ver al final de la UD))	
Atletismo	Disponible	
Voleibol	Disponible	
Esgrima	Disponible	
Orientación	Disponible (sparys de marcaje, mapas, brújulas,..)	Brújula opcional
Kendo	Disponible	
Bádminton	Disponible + reponer volantes	Raqueta o pala
Baloncesto	Disponible	
Fútbol	Disponible (reponer balones para los	

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

	recreos)	
Bicis	Disponible (se ha hecho reparación al inicio de curso)	
Juegos recreativos	Balones de Colpbol	Elementos opcionales
Actividades acuáticas	Disponible	Gafas, gorro y bañador
Palas	Disponible (Reponer alguna unidad)	Pala y pelota
Pickeball	No disponible. Propuesta de compra	
Patinaje / bicicleta	Alumnos/Centro	Patines o bicicleta y casco.
RCP	Maniquis del centro	
Remo	Aportan C de Remo Santander y/o Pedreña. Banco de recursos Consejería de Educación.	
SOS	Aporta la F.C. de Salvamento y Socorrismo	Neopreno opcional.
Combas	Disponible	
Actividades acuáticas	18 neoprenos (Centro)	Solo alumnos inscritos en TD3

Materiales necesarios:

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

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

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

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

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

A.-EVALUACIÓN

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

La evaluación con carácter general se establece en varios planos:

- **Inicial**. Basada en la observación y/o realización de pruebas de valoración estandarizadas. Sirve para el establecimiento de los niveles de partida del alumnado.
- **Continua**. Es la que marca el desarrollo del curso, la constante sucesión de actividades, el encargo de tareas y trabajos, la observación por parte del profesor, el registro de marcas, evolución de los distintos criterios de evaluación, el control de asistencia... son componentes que ayudan a poder establecer una valoración adecuada en cualquier momento del curso, y que oficialmente se expresa en forma de calificación en la 1ª, 2ª y 3ª (Final) evaluaciones. Este tipo de evaluación nos marcaría también las bases de la evaluación cualitativa de finales de octubre.
- **Formativa**: la evaluación debe ser formativa, es decir, que nos ayude a generar aprendizajes. Siguiendo esta línea debemos de tener claro que el alumno es protagonista de su aprendizaje y que tiene derecho a saber como mejorar y como obtener el máximo rendimiento a su trabajo. Es por ello, que se realizará una evaluación formativa que guíe a los alumnos desde el principio hasta el final.
- **Autoevaluación**. El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación y de la creación de hábitos que mejoren la autonomía. De ahí que se diseñen actividades que fomenten el auto conocimiento y el espíritu crítico del alumnado. Esto hará que se fomente el aprendizaje, que de otra manera no sería posible. Algunas tareas son diseñadas precisamente para facilitar esta labor por su parte.
- **Coevaluación**. En determinadas actividades (sobre todo de tipo grupal) la evaluación entre iguales forma parte inherente del proceso de aprendizaje. Este recurso es utilizado de manera informal y formal y como apoyo a la evaluación continua y formativa. en la mayoría de las actividades de grupo o equipo, y se incluye en algunas ocasiones como complemento de calificación.
- **Evaluación final**. La evaluación final es la manifestación explícita de la calificación al finalizar el curso. Puede provenir de dos vías. 1ª el estado de la evaluación continua al finalizar el curso; y 2ª para aquellos que no hayan superado el curso de forma continua, existe una convocatoria en forma de

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

prueba extraordinaria que , según las directrices marcadas por la Consejería de Educación, se celebrará en junio. Explícitamente para el caso de 1º de bachillerato, contamos con una prueba final en junio y a ella debe presentarse el alumnado que no supera el curso por evaluaciones. En caso de no superar esta prueba final iría con los contenidos pendientes a la extraordinaria unos días después.

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

B.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES

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

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

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

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

En siguientes puntos veremos ejemplos y la especificación por cursos.

C. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Como ya hemos comentado, el referente básico para la evaluación serán los criterios de evaluación. Estos los extraemos del Decreto autonómico 73/2022 y serán los siguientes, desglosados por cursos, tal y como los vemos en la legislación:

1º y 2º

Competencia específica 1

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.

1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.

1.3. 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.

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.

1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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.

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.

Competencia específica 3

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.

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.

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.

Competencia específica 4

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.

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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

3º y 4º

Competencia específica 1.

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.

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 práctica motriz saludable y responsable.

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.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

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.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

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.

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.

Competencia específica 3.

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.

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.

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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.

Competencia específica 4.

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.

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.

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.

Competencia específica 5.

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.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

1º Bachillerato

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

Competencia específica 1.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar y garantizar una evaluación democrática incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.

4.3. Practicar con autonomía juegos y deportes tradicionales y autóctonos, consolidando los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

Competencia específica 5.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

D. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

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

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

- Pruebas de aptitud física. Respecto a baremos publicados en bibliografía específica. <http://bloggillamas.blogspot.com.es>
- Valoración de las ejecuciones de habilidades y destrezas motrices. Según criterios. del profesor acorde con la edad y nivel general del grupo de clase y las tablas de observación del profesor.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

1ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 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
COMPETENCIA	3.1	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

ESPECÍFICA 3 20%	6,6%			
	3.2 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
	3.3 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 15%	4.1 4%	Escala de valoración	Análisis de las producciones tradicionales	7
	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	Prueba práctica calentamiento	1
		Registro de acontecimientos	Prueba práctica de carrera	2
		Escala de valoración	Prueba práctica bicicleta	3
	1.2 5% + 10 extra	Registro de acontecimientos	Prueba práctica de carrera Tarea salud	2 10
		Registro acontecimientos	* Ver Puntos extra	Todas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

	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 32%	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
	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
	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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4	4.1 3%	Registro acontecimientos Escala de valoración	Prueba práctica palas toques Prueba práctica palas técnica	9
	4.2	Lista de control	Prueba grupal palas	9

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

12%	3%	Registro anecdótico	Cuaderno del profesor expresión corporal	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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 10%	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

3ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 20% (+10%)	1.1 3,5%	Lista de control	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 de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal	1
	1.4 3,3%	Rúbrica	1os auxilios	1
	1.5 3,3%	Rúbrica	Reflexión sobre estereotipos corporales	1
	1.6 3,3%	Lista de control	Uso de app para la AFD	1/7
COMPETENCIA	2.1	Rúbrica	Desempeño de roles Portor – Ágil	3

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

ESPECÍFICA 2 35%	8,8%	Rúbrica	Organización grupal de diferentes formatos de competición	8
	2.2 8,7%	Rúbrica	Resolución de SM en juego reducido (táctica)	5
		Rúbrica	Situaciones de juego real	8
	2.3 17,5%	Rúbrica	Test de Cooper (70% ritmo estable; 30% distancia)	1
		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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 20%	3.1 6,6%	Escala numérica	Exposiciones orales y Debates (Teams)	1
	3.2 6,7%	Escala numérica	Montaje Final	3
	3.3 6,7%	Escala numérica	Resolución de problemas y Ejercicios motrices	1-3-5
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 15%	4.1 5%	Rúbrica / Lista de control	Retos sobre los juegos y deportes de Cantabria y situaciones de juego en pala cántabra	6
	4.2 5%	Rúbrica	Reflexión sobre la igualdad entre hombres y mujeres en la actividad físico-deportiva	5
	4.3 5%	Rúbrica	Montaje grupal	3
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 10%	5.1 5%	Escala numérica	Uso responsable y sostenible del Parque de las LLamas	7
	5.2 5%	Lista de control	Diseño de recorridos de BTT	7

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

4ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 20%	1.1 3,33%	Lista de control	Planificación y dirección de circuitos CF variados con diferentes métodos	1
	1.2 3,3% 10% extra	Registro Acontecimientos Registro Acontecimientos	Adopción de hábitos saludables: fruta, higiene, etc. (aula) Adopción de hábitos saludables: fruta, AF, etc.	1 Todas
	1.3 3,3%	Rúbrica	Explicación grupal de ejercicios de fuerza con el propio peso corporal	1
	1.4 3,3%	Rúbrica	1os 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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 35%	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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3		Lista de control	Técnica de deslizamiento con remo/patines/Bicicleta	2/6/8
	3.1 6,6%	Escala numérica	Trabajo escrito	1/5

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

20%	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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 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
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5 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

1º BACHILLERATO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL.	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
COMPETENCIA ESPECÍFICA 1 36,33%	1.1 10,29%	Escala Valoración	Plan De Entrenamiento	2
	1.2 13,27% (incluye 10% extra)	Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
		Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
		Registro Acontecimientos	Propuestas Físico-Saludables (Strava, Fruta,...)	TODAS
	1.3	Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

	6,80%			
		Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuestionario RCP	Examen Teórico Rcp	6
		Lista De Cotejo	Coevaluación Práctica Rcp	6
		Rúbrica RCP	Examen Práctico Rcp Y Role Play	6
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
	1.4 4,65%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
		Tareas De Condición Física	Rúbrica Sesiones Condición Física	1
		Prácticas Gimnasio	Rúbrica Gimnasio	1
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Examen Práctico Salvamento	Rúbrica Salvamento	10
		Examen Práctico Palas	Escala Estimación Palas	4
	1.5 1,33%	Test Físicos	Pruebas Prácticas	3
COMPETENCIA ESPECÍFICA 2 33,66%	2.1 6,97%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos Cf	Rúbrica Prácticas Organizadas CF	1
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Examen Práctico Salvamento	Rúbrica Salvamento	10
	2.2 11,77%	Escala Estimación AA	Examen Práctico Estilos Natación	5
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
	2.3 14,93%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle CF	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle AA	5

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

		Escala De Estimación	Trabajo AA	5
		Escala Estimación AA	Examen Práctico Estilos Natación	5
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle Bicicleta	7
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle Salvamento	10
		Cuestionario Escrito	Examen Moodle Palas	4
COMPETENCIA ESPECÍFICA 3 23,33%	3.1 4%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Test Físicos	Pruebas Prácticas	3
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
	3.2 11,33%	Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Lista De Cotejo	Coevaluación Práctica RCP	6
		Rúbrica RCP	Examen Práctico RCP Y Role Play	6
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	3.3 8%	Rúbrica Sesiones Condición Física	Tareas De Condición Física	1
		Rúbrica Gimnasio	Prácticas Gimnasio	1
		Rúbrica Prácticas Organizadas CF	Exposición Oral Y Escrita De Conocimientos CF	1
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Rúbrica RCP	Examen Práctico RCP Y Role Play	6
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
COMPETENCIA ESPECÍFICA 4 11,00%	4.1 7,67%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
		Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	4.2 1,67%	Cuaderno Profesor	Registro Actividades De Clase	TODAS
	4.3 1,67%	Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
COMPETENCIA ESPECÍFICA 5	5.1 3,33%	Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
		Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

5,33%		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10
		Escala Estimación Palas	Examen Práctico Palas	4
	5.2 3,33%	Rúbrica Bicicleta	Examen Práctico Bicicleta	7
		Rúbrica Salvamento	Examen Práctico Salvamento	10

D) PUNTOS EXTRA

Para los alumnos que desean ampliar conocimientos, mantener un estilo de vida activo y saludable o profundizar sobre los valores que se generan entorno al cuerpo y a la actividad física, se ha desarrollado un sistema para conseguir puntos extra que se añadirán a la nota final de cada evaluación y que **se van a contemplar dentro de los porcentajes de los criterios de evaluación**, en concreto estarán añadidos a una sobrevaloración del criterio de evaluación 1.2, tanto en bachillerato como en la ESO. Existen varias vías para acceder a esta **valoración extra**:

i. Generales.

- Lecturas de libros y artículos o visionado de películas y documentales de temática deportiva. El listado se encuentra en el dossier presentado al inicio del curso a los alumnos (ver guía didáctica en el cuaderno del alumno)
- Participación en los recreos activos, informando el alumno al profesor de su inscripción y participación en estas actividades si es posible realizar/organizar alguna actividad segura.
- Implementación de la 3ª hora de EF: completando los retos propuestos por el profesorado en cada evaluación.
- Visita de museos, exposiciones o teatros donde se desarrollen contenidos que tengan vinculación con la actividad física y el deporte. Ej.: visita al "Museo Etnográfico de Cantabria", Visita al Palacio de los Deportes para conocer la Historia del Surf en Cantabria y toda España.
- Participación en actividades deportivas que tienen lugar en el entorno próximo: carreras populares, días de la bici, marchas cicloturistas. Semana del deporte del ayuntamiento de Santander. (Siendo todas ellas gratuitas).
- Ducharse o cambio de ropa: *Este curso no habrá ducha después de cada sesión (Este curso escolar muchos de los grupos superan ampliamente la ratio necesaria de seguridad para poder darse una ducha cada alumno, con lo que solo será necesario el cambio de camiseta y calcetines).*
- Acudir al centro en bicicleta habitualmente, cumpliendo las normas de seguridad básicas (como el uso obligatorio del casco) en este caso se hace una discriminación "positiva" con otros medios saludables de movilidad a cada alumno/a que acuda regularmente al centro en este medio de transporte sostenible.

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

- Prácticas optativas y contestación-reflexión sobre unas preguntas relativas al trabajo realizado. Ej.: pulsómetro en condición física y salud, visionado de un partido de Balonmano o webquest sobre nutrición.
- Elaboración de recursos didácticos para el departamento: materiales, TIC (vídeos de promoción deportiva, presentación de fotografía o vídeo), impresos (artículos de opinión para los blogs del departamento y/o el rollo las llamas).
- Participación en concursos temáticos del blog relacionado con los contenidos (Ej: desayunos saludables).
- Sólo serán válidos a efectos de subir nota aquellos libros, encuentros deportivos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

que se ofertan desde el departamento. Si el alumno conoce otros diferentes, deberá hablar con el profesor para acordar si es válido o no.

iii. **Criterios de calificación puntos extra:**

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

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

E. CALIFICACIÓN ALUMNOS CON INCAPACIDAD TEMPORAL PARA LA PRÁCTICA

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

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

VIII. DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS FINALES Y EXTRAORDINARIAS.

Para todo el proceso de evaluación recogido en este apartado se estará, en todo caso, a lo dispuesto en la Orden EDU/3/2023, de 3 de marzo, citada con anterioridad, en lo que no contradiga al Real Decreto por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional, hasta la implantación de las modificaciones introducidas por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación, en el currículo, la organización y objetivos y

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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 su vez, recordamos que **los cursos de ESO no tienen según la normativa evaluaciones extraordinarias, por lo que se tendrá en cuenta lo descrito en el apartado anterior:**

A). SABERES BÁSICOS.

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

B). CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

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

C). CONCRECIÓN DE PRUEBAS.

C.1. Pruebas Teóricas (*)

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

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

Los saberes concretos evaluados en ella son:

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

C.2. Valoración de la Condición Física

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

Pruebas:

C.2.1. Resistencia: Test de potencia aeróbica máxima (Course-Navette o **Cooper**, en función del estado de la pista el día de la prueba). Normalmente y durante las pruebas ordinarias de calificación se desarrollará el test de Cooper en el **Parque de las Llamas** (Publicado el recorrido en el blog: bloggillamas—Condición física ---Test de Cooper) en el que se puede observar el recorrido sobre foto satelital.

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

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

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

C.3. Modalidades deportivas individuales.

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

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

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

concreta, mediante actividades de refuerzo, ampliación, actividades de apoyo y planes individuales de actuación.

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

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

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

X. LAS MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

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

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

Las combinaciones y el tratamiento que se pueden dar son:

- c) Las exenciones temporales totales aplazan la realización de contenidos prácticos por parte del alumnado y obligan a diseñar algunas propuestas extra de trabajo teórico.
- d) Las exenciones temporales parciales se solucionan evitando que el alumnado ejecute actividades contraindicadas.
- e) Las exenciones permanentes parciales sugieren la aplicación de adaptaciones curriculares sustitutivas de algunas actividades prácticas por otras actividades que plantee el profesor adecuadas a los contenidos.
- f) Las exenciones permanentes totales exigen tramitación con la administración para su tratamiento lectivo y administrativo, no quedando en manos del profesorado la decisión final sobre la misma.

*En cualquier caso y todo alumno con alguna patología crónica debe informar al profesor asignado del grupo de referencia de E.F. sobre su situación, para poder tenerlo en cuenta en las sesiones con un alto contenido de esfuerzos máximos o duraderos. En la presentación de las asignaturas de ED.Física se les comenta la necesidad de informar adecuadamente a cada profesor (Informe médico del especialista).

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

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

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

En el marco de Atención a la Diversidad que la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de Cantabria promueve, conforme a lo dispuesto en el Decreto 98/2005, de 18 de agosto, tomamos como referencia las medidas que, en desarrollo de dicho Decreto, se contemplan en la Resolución del 22 de febrero 2006, por la que se proponen diferentes medidas de atención a la diversidad para facilitar a los centros la elaboración y desarrollo de los Planes de Atención a la Diversidad. Según lo dispuesto en la citada Resolución, la medida educativa que han de tener los alumnos que siguen el Programa ESPADE **orden ECD/78/2018, DE 26 DE JUNIO**, actualiza por Orden EDU 21/2025 del 7 de mayo, es Ordinaria al ser una actuación que previene posibles dificultades de seguimiento del currículo, facilitando la superación del curso, mediante una actuación organizativa que no altera significativamente el currículo y que les permite compaginar sus estudios académicos y la actividad deportiva.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

Para el curso académico actual 2025-2026, se propone la siguiente organización en programa ESPADE de nuestro Centro:

1º ESO para 3 alumnos de Salvamento (3).

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

2º ESO para 2 alumnos de Salvamento (2)

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

3º ESO para 3 alumnos de de Surf (3):

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

4º ESO para 1 alumno de de Surf y 1 alumna de Salvamento (2):

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

1º BACHILLERATO para 1 alumna de Surf (1) y 4 alumnos de Salvamento (5):

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva IV (4 horas semanales)

2º BACHILLERATO para 1 alumno de Surf (1):

- Materia de libre configuración determinada por el centro: Tecnificación Deportiva IV (4 horas semanales)

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

Tal y como se puede observar en la ordenación educativa de este programa, y en lo que respecta a nuestro departamento, se ha realizado una adaptación no significativa de la asignatura de educación física³ y se ha elaborado una asignatura optativa/libre configuración de centro, Tecnificación Deportiva⁴, como marca la orden indicada.

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

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

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

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

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

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

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

cercanas al centro: CD Marisma, Palacio de Deportes y su medio natural, Real Sociedad de Tenis (Magdalena),...

-En actividades de horario limitado:

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

-Salidas de 1 jornada .

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

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

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

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS				€€€	Plazas Limitadas
Semana azul (1er trimestre)	1º	1º Juegos Acuáticos	Lunes	10	60
	2º	Salvamento	Martes	15 +5	∞
	3º	Surf	Miércoles	20	70
	4º	Buceo	Martes	15	40
	Bach	SUP	Jueves y Viernes	23	64
Semana Blanca (2º trimestre)	1º				
	2º				
	3º	Patinaje sobre hielo		0	∞
	4º	Raquetas	Miércoles	35	40
	Bach	Sky	Lunes	65	50

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

Semana Verde (3er trimestre)	1º	Vela / Concienciación medioambiental Bahía Santander (Código costero - Asociación Navigatio)	Lunes	15	60
	2º	Actividades Lúdicas Tafad / Recogida Residuos	Martes	0	∞
	3º	Piragüismo /	Miércoles	15	40
	4º	Senderismo / Ecoparque Costa Quebrada	jueves	3	∞
	Bach	Btt / Ruta Ecodidáctica Marismas Aday	Viernes	0	???

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

1.-CARRERA SOLIDARIA EDUKAMANJARO

Todos los niveles

Día: Sin determinar

Lugar: Parque de las Llamas

Duración: Toda la mañana

Precio: gratuito

Desplazamiento a pie.

2.-TALLER ELABORACIÓN PALAS CÁNTABRAS

3º ESO

Día: Sin determinar

Lugar: MOGRO

Duración: Toda la mañana

Precio: 10€

Desplazamiento en tren.

3.-ESCALADA

4º ESO

Día: Sin determinar

Lugar: Rocódromo Quality Santander

Duración: 4h

Precio: 10€

Desplazamiento en bus.

4.-Bautismo Hípico

3º ESO

Día: Sin determinar

Lugar: CENTRO HÍPICO

Duración: Toda la mañana

Precio: 10€

Desplazamiento en bus

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

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

- a) Que la cursen con normalidad, partiendo de cero en todas las materias a efectos académicos, según lo cual recibirán el tratamiento normal seguido por el alumnado matriculado por primera vez en bachillerato: pueden superar o no la materia a lo largo del curso.
- b) Que cursen la materia manteniendo su condición de aprobados, en cuyo caso sólo mantendrán la calificación anterior si la nueva no fuera superior, aunque mejorarían la misma, si durante este nuevo curso, la calificación fuera superior a la anterior. Sin embargo, para estos casos y con objeto de salvaguardar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje a la que tiene derecho todo el alumnado (especialmente todo el que aún no tiene oficialmente cursada y superada la materia), a aquellos estudiantes del caso b, que pudieran mostrar un comportamiento discente inadecuado y molesto que pueda deteriorar la normal marcha de las enseñanzas, se les aplicará un tratamiento específico encaminado a apartarlos legalmente de la materia, utilizando para ello todas las vías disciplinarias que la ley disponga. Y a este respecto, aún confiando y deseando que no se den casos de esta índole, queremos hacer un llamamiento preventivo a la Inspección Educativa en el sentido de buscar su colaboración constructiva para este tipo de situaciones que con la reciente normativa, podrían llegar a poner en peligro el derecho a una educación de calidad de todo aquel alumnado que está por cursar (y superar) materias que otros ya tienen superada.

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

El mencionado programa constará de las siguientes fases:

- a) ORDINARIA: el alumnado pendiente puede realizar los trabajos de recuperación (uno por evaluación) que le serán solicitados con fechas concretas de entrega, así mismo realizará las pruebas teóricas (a través de Moodle o correo electrónico) y de condición física y de los deportes pactados o en su defecto de los juegos (siempre dentro de la programación para este nivel) (ej. Palas) previamente acordados con los alumnos implicados. Si con su corrección aprobase todos ellos, y las pruebas físicas y las pruebas de los deportes establecidos superadas; se le consideraría definitivamente con la materia superada.
- b) EXTRAORDINARIA: si no superase los trabajos y pruebas solicitados el alumnado debería presentarse a las pruebas específicas de pendientes de las cuales se dará fecha concreta durante el curso y cuyo contenido coincidirá con el de la prueba final de 1º de bachillerato.

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

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

2- **Deporte de los desarrollados durante el curso:**

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

-**Pruebas de natación y/o salvamento:**

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

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

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

.Mejora de la condición física.

.Palas

.Actividades acuáticas en piscina cubierta.

.Reanimación cardio-pulmonar

.Bicicleta

.Salvamento acuático.

O cualquiera de los contenidos a desarrollar en el curso.

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

4.-**En el caso de bachillerato, los alumnos que no hayan presentado el Plan de entrenamiento tendrán que presentar el suyo propio con los puntos mostrados en el blog :**
<https://bloggillamas.blogspot.com/search/label/CONDICIÓN%20FÍSICA>

Los criterios de calificación:

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

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

.**Prueba deportiva(valor 45%)**:

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

Esta prueba se realizará en el gimnasio I.

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

2-Natación / Salvamento

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

Alumno/a

Apellidos	Nombre	Grupo

.....
Yo.....

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

En Santander a ____ de Junio de 20__

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

V.1.-El proyecto "eF"



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

- 1.1. Se utilizarán los blogs :

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

<http://actividadesacuaticaslasllamas.blogspot.com>

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

V.2.- Investigación-acción

El profesorado de este departamento ha mostrado tradicionalmente un claro interés por la investigación. Seguiremos a delante con ello continuando con nuestros

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

programas y dentro de nuestras posibilidades iniciar y mejorar otros proyectos como se ha venido haciendo hasta ahora.

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

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

CURSO	PROYECTO	PUBLICACIÓN	RESULTADO	OBSERVACIONES
03/04	Antropo04	www.ieslasllamas.com www.didacticaambiental.com		Estudio sobre el porcentaje de grasa corporal, el IMC y la obesidad de nuestro alumnado más joven
04/05	Urban05	www.ieslasllamas.com CIDE: colección investigación nº 174	2º Premio Nacional de Investigación Educativa MEC	Cartografía académica del alumnado de los dos primeros cursos de ESO del IES Las Llamas
05/06	Dinamic06			Inacabado
06/07	Integra07	www.ieslasllamas.com	Sello calidad nacional. Sello calidad europeo. Premio Nacional eTwinning.	Incluye proyecto eTwinning "Cross Country". Colabora Departamento de Inglés (BMN). Asociación con 2 centros de Eslovenia e Italia
07/08	Mondialogo08	www.ieslasllamas.com		Incluye proyecto "World Wide Wild War". Colabora Departamento de Inglés (BMN). Asociación con 1 centro de Turquía
	Sherpa08	Memoria de uso interno en propiedad del	Subvención de la Consejería	Intercambio de temática cultural y medio

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

		Departamento de EF y de la Consejería de Medio Ambiente del Gobierno de Cantabria. Varias producciones multimedia disponibles a través de: www.ieslasllamas.com	de Medio Ambiente	ambiental. Colabora Departamento de Inglés (BMN). Asociación con 1 centro de Alemania
08/09	Mobility09	Proyecto de investigación sobre la movilidad sostenible urbana de los adolescentes. Se llevará a cabo durante el presente curso escolar, utilización de medios de transporte alternativos(bici, skate)		
	RCP	Lulu		Proyecto educativo en colaboración con el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Talleres realizados con la Fundación de enfermería de Cantabria y ayuntamiento de Santander
09/10	Healthy Backs	Lulu - Pilatescolar		Proyecto de investigación a través de la plataforma eTwinning sobre la utilización de Pilates en Secundaria.
11/12 12/13 13/14 14/15 15/16 16/17	Asignatura optativa: "Actividades Acuáticas para la construcción de un ocio	Artículos. - Revista "La pista". - Revista "Aulas".	Reconocimiento del Consejo Escolar Nacional: "Escuelas de Éxito".	Se han desarrollados numerosas jornadas de formación en esta temática para docentes.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

17/18 18/19 19/20 20/21 21/22 22/23 23/24 24/25 25/26	activo y saludable"			
13/14 14/15 15/16 16/17	Proyecto de la Salud: "Salud&me".		El proyecto finalizó pero el centro sigue desarrollando un programa de salud.	Centro impulsor de la Red de Centros Promotores de la Salud.
14/15 15/16 16/17 17/18 18/19 19/20 20/21 21/22 22/23 23/24 24/25 25/26	Programa de Especial al Atención al Deporte (ESPADE)	<i>Orden EDU 21/2025</i>	En proceso	Proyecto pionero sobre Tecnificación Deportiva en el ámbito escolar.
15/16 16/17 21/22 22/23 23/24 24/25 25/26	Biciclet&me (Programa +Biceps)		En proceso	De la Consejería de Universidades Medio ambiente, movilidad sostenible y urbanismo.
24/25 25/26	Erasmus+	En proceso	En proceso	Programa de visitas a nivel europeo sobre experiencias en movilidad sostenible
24/25 25/26	Asignatura optativa DEVAS 2º Bachillerato	En proceso	En proceso	Asignatura que da continuidad a EF de cursos pasados y

				respuestas a una necesidad para el alumnos de este curso.
--	--	--	--	---

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

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

- Repintado marcas de las pistas deportivas.
- Estudio de soluciones viables a los actuales problemas de peligrosidad de la pista cubierta (muchos y objetivos).
- Cerramiento de la cubierta nordeste y oeste de la pista polideportiva para evitar la entrada de agua durante los días lluviosos tan frecuentes en esta ciudad. **Y más urgente, solución a las goteras de la cubierta.**
- Creación de un rocódromo en el gimnasio 1
- Montaje rack para colocación de bicicletas en gimnasio 2
- Limpieza y desalojo de material de limpieza del vestuario de profesores en la zona de los vestuarios de los gimnasios.
- Montaje rack para balones de fitball.
- Montaje estructura calistenia

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

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

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

- **Lectura de libros y artículos** recomendados por el departamento, que tienen estrecha relación con cada unidad didáctica, y que el alumno podrá encontrar en la biblioteca del centro, en internet o en el Dpto. de educación física. Existen dos tipos:
 - **Lectura voluntaria**, se deberá entregar por escrito un análisis con una reflexión personal del tema tratado, evaluándose en el apartado de puntos extra de cada evaluación trimestral. La relación de estos textos se encuentra en el cuaderno-guía del alumno.
- **Utilización de recursos escritos** e impresos en las diferentes sesiones: fichas para el alumno, fichas para la organización de la clase o apuntes teóricos. Su uso completa el tratamiento de la capacidad lectora ya que los textos tradicionales (libros o artículos) son de tipología *continua* (narrativos, expositivos, descriptivos...), mientras que las fichas y apuntes se desarrollan de forma *discontinua* con una gran variedad de cuadros, gráficos y tablas.
- **Elaboración y publicación de artículos de creación propia**, los alumnos podrán escribir artículos de opinión relacionados con los contenidos del área, que se publicarán en

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

el blog ,“bloggillamas” o en el “Boletín de la Biblioteca”. No debemos olvidar que la lectura también se fomenta con la escritura.

- **Presentación de cualquier trabajo al resto de compañeros**, los alumnos podrán realizar búsquedas de información sobre cualquier tema relacionado con esta área y presentarlo al resto de compañeros , mediante el discurso verbal apoyados por el medio complementario que deseen (P.Point, Pizarra, Prezzi etc...)

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

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

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

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

RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN.

INDICADORES DE LOGRO	<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Obs.</i>
Se han trabajado los contenidos marcados en la Progr.			
El alumnado ha alcanzado los estándares conforme a los C.E.			
Los procedimientos de evaluación han sido adecuados al nivel de los alumnos/as.			

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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.

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.		.	.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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			

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

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



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

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

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

- Los trabajos de investigación y desarrollos nuevos de esta área, generados por el Departamento.

XV. PUNTOS DE MEJORA RELACIONADOS CON EL CURSO ANTERIOR

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

PUNTO	Dificultad detectada	Propuesta de mejora
1	Horario de grupos	La organización horaria es sabida de su complejidad, y aunque este año se ha producido una importante mejora respecto al año pasado. Desde el departamento insistimos en que se traten de evitar coincidencias entre grupos lo que complica la docencia debido a las instalaciones, y por otro lado, la importancia de las dos horas de EF en bachillerato y a poder ser en el último bloque horario de la mañana, así como conseguir un bloque de dos horas tanto en la optativa de DEVAS como en la optativa de Tecnificación Deportiva para los alumnos de bachillerato.
2	Pista impracticable con lluvia.	Tras estudiar con el secretario del centro de manera informal, las deficiencias de la instalación, y pensar alternativas que paliasen el inconveniente de los días de lluvia en la pista bajo cubierta. Continuamos demandando, que es necesario que la Consejería intervenga con una solución que implica obra de construcción.
3	Investigación e innovación	La asignatura de Tecnificación deportiva 3 en la vertiente "Actividades Acuáticas", necesita de un planteamiento continuo y renovado de los contenidos a desarrollar. Para lo cual es imprescindible, buscar vías de acuerdo o apoyo de otras instituciones ajenas al centro.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

4	Cambios en la composición del departamento	El departamento este curso ha reagrupado a sus integrantes, respecto a años anteriores, lo que ha facilitado enormemente la organización del mismo.
5	Plan +Biceps	Evolución y mejora
6	ESPADE	Mejora de las condiciones y del programa en si.
7	Erasmus +	La mejora en la coordinación de los miembros ha ido mejorando durante el curso pasado, lo que hace que este se prevea más fluído. Lo que no quita para que haya que mejorar la difusión del programa en el centro y desarrollando actividades relacionadas.

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

1. Este apartado depende de la Consejería de Educación, Formación Profesional y Turismo. Sólo disponemos de un gimnasio adaptado para una práctica de educación física de calidad, y en caso de lluvia la coincidencia de grupos deteriora mucho la práctica docente.
En caso de coincidencia y lluvia, uno de los grupos quedaría sin un lugar donde realizar la clase teniendo que buscar un espacio para poder dar una clase teórica. Las clases más numerosas hace que las sesiones en los espacios interiores las conviertan en multitudinarias con problemas de espacio y material. Sigue sin depender del departamento de educación física. Todos estos extremos han sido comunicados a la dirección del centro educativo. Este problema es sin lugar a dudas responsabilidad de la Consejería de Educación, y se caracteriza por seguir, curso tras curso sin ser solucionado. Se ha trasladado a la dirección del centro dicha problemática, y no es nuestro sentir, únicamente que el de volver a destacar esta problemática.
2. Se hace necesario encontrar formas de convenio con entidades externas que faciliten sacar adelante las unidades didácticas de la optativa de Actividades Acuáticas para primero, no suponer un gasto extra al centro, y segundo consolidar la asignatura.
3. El departamento funciona debido a la perfecta cohesión entre sus miembros.
4. Tras continuar el año pasado con el programa +Bíceps en el centro, este año nos planteamos el reto de dar cabida a mayor número de actividades dentro del mismo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EF. FÍSICA CURSO 2025-26

5. Una de las necesidades surgidas en el programa Espade es, el cambio de los alumnos de la modalidad de surf, lo cual se ha solucionado a través de un acuerdo con la escuela Obsession. Se ha conseguido un espacio adecuado para el cambio y ducha de los alumnos al finalizar los entrenamientos. Por otro lado, el coordinador se plantea el reto de promover la mejora de la adaptación de la asignatura de Educación Física con estos alumnos. De cara a la ampliación de contenidos de la asignatura. Se ha mejorado el seguimiento de los diarios de entrenamiento a través de la utilización de un formulario de google forms.

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

XVI. ANEXOS

- I. PROGRAMACIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS 3ºESO
- II. PROGRAMACIÓN DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE.
- III. PROGRAMACIÓN TECNIFICACIÓN DEPORTIVA
- IV. ACCIÓN TUTORIAL EN EL PROYECTO ESPADE. Tutor de Apoyo.
- V. PLANIFICACIONES DEPORTES ESPADE
- VI. ADAPTACIÓN CURRICULAR DE EF PARA ALUMNOS DEL PROGRAMA ESPADE.

Fdº:

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