

Programación didáctica

Educación Física 1º EP

2025-2026

Educación Física



PUENTE

Andrés Cueto Lavín

10/11/2025

Índice:

- 1 Introducción
- 2 Temporalización
- 3 Unidades de programación
- 4 Situaciones de aprendizaje
- 5 Evaluación - Competencias
- 6 Evaluación - Criterios
- 7 Autoevaluación
- 8 Anexo 1: Competencias y criterios
- 9 Anexo 2: Saberes básicos

1

Introducción

Legislación

Este documento se ajusta a la normativa: Decreto 66/2022 LOMLOE EI/EP.

Asignaturas

Esta programación incluye las siguientes asignaturas:

- Educación Física

Contexto

El Colegio Puente es un Centro privado, concertado situado en el Municipio de El Astillero (Cantabria), entre la Avenida de España nº 22 y la Calle de Santa Ana. Se encuentra a unos 7 kilómetros de Santander. Astillero es un pueblo con una alta dedicación industrial, preferentemente de la rama del metal, siendo de destacar la que se dedica a la construcción naval y da nombre al municipio, así como los tres polígonos industriales que existen.

La población está muy concentrada en el núcleo urbano, donde viven la mayoría de sus más de dieciocho mil habitantes. En el mismo casco urbano y en un radio no superior a 500 metros, existen otros cuatro Centros escolares: un Colegio de E.Infantil/E.Primaria/ESO, privado concertado, dirigido por una comunidad religiosa; 2 Colegios Públicos de E.Primaria/E. Infantil y un I.E.S. de ESO/Bachillerato también público. Igualmente, dentro del mismo municipio, en el pueblo de Guarnizo, existe un Colegio Público de E.Infantil/E.Primaria y otro I.E.S. Por ello, no existen problemas de escolarización y todos los niños tienen plaza en alguno de ellos.

El Centro se encuentra próximo a los principales servicios con que cuenta el municipio: Centro de Salud, Biblioteca municipal, Ayuntamiento, Estación de tren y Parada de autobuses, Servicios Sociales, Policía Municipal y Guardia Civil, Sala Bretón, Centro Cívico, Ludoteca, Pabellones deportivos, Campos de Fútbol, Mercado, Parques de La Planchada y La Cantábrica, Iglesia de San José, Residencia de Pensionistas, etc.

La mayoría del alumnado vive próximo al centro, por lo que se desplazan a él andando. Los que no lo hacen suelen venir en coche, aunque como se ha comentado, Astillero tiene conexión frecuente y rápida en medio de transporte con los pueblos y ciudades de alrededor y cuyas estaciones y paradas se encuentran próximas la colegio.

1

Introducción

De forma particular a esta asignatura, el centro posee un pabellón en su quinta planta, que será el lugar habitual para llevar a cabo las sesiones de Educación Física. Por otro lado, cercano al colegio hay una pista de fútbol a la que sacaremos provecho cuando el tiempo acompañe. Además las instalaciones deportivas del municipio se encuentran a 10 minutos andando, por lo que en algún momento del curso aprovecharemos para realizar las sesiones de piscina que nos ofrece el municipio.

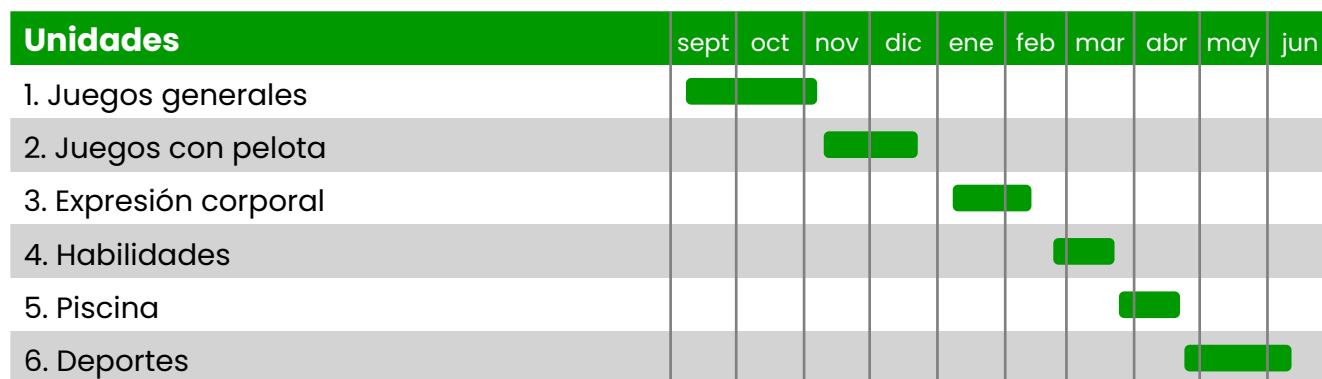
En cuanto al alumnado que compone este grupo de 1º de Educación Primaria, se trata de un grupo de 15 alumnos que en su mayoría ya habían formado parte todos ellos del grupo de 5 años del propio colegio, por lo que el grupo se ha mantenido estable. Hay 3 alumnos nuevos que se han integrado muy bien en el grupo, por lo que se facilita el trabajo.

2

Temporalización

Diagrama de Gantt

En el siguiente diagrama se puede ver la distribución temporal de las unidades didácticas.



3

Unidad de programación 1

Juegos generales

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad se comienzan a conocer juegos cooperativos de distintos tipos para hacer grupo y coger ritmo de actividad física al principio de curso.

Saberes básicos

- Hábitos saludables
- Resolver problemas entre compañeros
- Reconocer emociones y regularlas
- Interactuar con el entorno

[a](#); [b](#); [c](#); [d](#); [f](#);

Situaciones de aprendizaje

 [Carreras por estaciones](#)



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([1.1](#), [2.3](#), [3.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([1.2](#), [1.3](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas ([1.5](#), [2.2](#), [3.2](#))

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación

3

Unidad de programación 2

Juegos con pelota

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Práctica de gran variedad de juegos con pelota, mejorando así la coordinación óculo-manual y óculo-pedal, fuerza, cooperación, compañerismo...

Saberes básicos

Resolución de problemas en situaciones motrices
Organizar juegos y actividades
Hábitos saludables
Interacción con entorno

a; b; c; d; e; f;

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica (1.1, 3.1, 3.2, 2.3)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas (2.2, 1.5)

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación

3

Unidad de programación 3

Expresión corporal

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Desarrollo de las posibilidades comunicativas del cuerpo con actividades como acrosport, mímica, juegos sin comunicación verbal...

Saberes básicos

Interacción con alumnado sin comunicación verbal
Posibilidades del cuerpo referidas a la comunicación
Conocimiento del propio cuerpo

[a](#); [b](#); [c](#); [d](#); [e](#); [f](#);

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.1](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([3.1](#), [1.4](#), [4.3](#), [2.3](#), [3.3](#))

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación

3

Unidad de programación 4

Habilidades

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Desarrollo de distintas habilidades motrices como la coordinación, correr, saltar, volteretas...

Saberes básicos

- Malabares
- Volteretas
- Carrera con obstáculos
- Salto
- Habilidades gimnásticas

a; b; c; d; e; f;

Situaciones de aprendizaje

 El circo



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas (2.1, 2.2, 1.5)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas (1.4, 2.3, 3.1)

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación

3

Unidad de programación 5

Piscina

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En colaboración con el ayuntamiento de Astillero, el alumnado puede acudir durante un mes a clases de iniciación en piscina.

Saberes básicos

- Iniciación a piscina
- Conocimiento del cuerpo en el agua
- Coordinación de brazos y piernas
- Interacción con el entorno

[a](#); [b](#); [c](#); [d](#); [e](#); [f](#);

Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([1.2](#), [2.2](#), [1.5](#), [5.1](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

 Material de piscina

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo

3

Unidad de programación 6

Deportes

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Práctica de diversos deportes convencionales y alternativos. También relacionados con Cantabria:

- Voleibol
- Baloncesto
- Bolos
- Goalball
- Colpbol

Saberes básicos

- Conocimiento del propio cuerpo
- Resolución de situaciones motrices
- Toma de decisiones

[a](#); [b](#); [c](#); [d](#); [e](#); [f](#);

Situaciones de aprendizaje

 [Juegos tradicionales](#)



Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([3.1](#), [2.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#), [1.5](#), [4.2](#))
- ✓ (SA) - ([4.1](#), [5.1](#))

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación

4

Situación de aprendizaje 1

Carreras por estaciones

Descripción

El alumnado realizará una carrera por estaciones y por equipos. Elegirán los obstáculos que quieran y el diseño de la carrera.

Todo ello con objetivo de mejorar las habilidades motrices básicas.

Saberes básicos

b; c; d; e

Criterios de evaluación

1.5; 2.2; 3.2

Actividades

- Creación de carrera: El alumnado tendrá que diseñar la carrera por el terreno de juego. Tendrán que poner varias estaciones con ayuda del profesor.

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Escala numéricas

4

Situación de aprendizaje 2

El circo

Descripción

Se practican distintas disciplinas del circo como volteretas, malabares, habilidades gimnásticas, combas...

Saberes básicos

a; c; e

Criterios de evaluación

1.4; 2.3; 3.1

Actividades

- El circo: Se practican distintas disciplinas del circo como volteretas, malabares, habilidades gimnásticas, combas...

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Escala numéricas

4

Situación de aprendizaje 3

Juegos tradicionales

Descripción

Se practican varios juegos tradicionales o populares relacionados con Cantabria.

Saberes básicos

a; c; d; e; f

Criterios de evaluación

4.1; 5.1

Actividades

- Juegos de Cantabria: Se practican varios juegos tradicionales o populares relacionados con Cantabria.

Recursos

 Material de Educación Física

Metodologías

Evaluación

Procedimientos

Actividades

Instrumentos

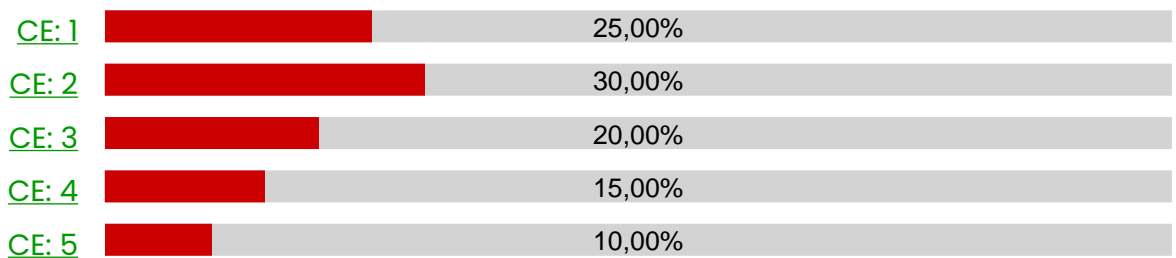
6

Evaluación

Competencias y porcentajes

Competencias

En la gráfica siguiente se muestran las competencias junto al porcentaje que representan. Para ver el texto completo de cada competencia, haga clic en el código de esta.



7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterios y actividades

En este apartado se detallan el proceso de evaluación. Desde las competencias, pasando por los criterios de evaluación y hasta las actividades concretas.

Criterio: 1.1

5,00%

Identificar el juego motor como actividad saludable que aporta beneficios físicos como base de un estilo de vida activo.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)

Criterio: 1.2

5,00%

Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego y poner en práctica rutinas básicas de aseo personal (vestimenta, hidratación, higiene de manos...), así como una correcta educación postural.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD1](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.3

5,00%

Participar en juegos de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD1](#)

Criterio: 1.4

5,00%

Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

Criterio: 1.5

5,00%

Cuidar y respetar el material.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD2](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD1](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 2.1

6,00%

Reconocer la importancia de establecer metas claras a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)

Criterio: 2.2

12,00%

Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD1](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 2.3

12,00%

Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos (coordinación y equilibrio) y cuantitativos (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

Criterio: 3.1

6,00%

Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UD4](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 3.2

8,00%

Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Escala numéricas - [UDI](#)

Criterio: 3.3

6,00%

Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales de forma dialogada y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UDI](#)

Criterio: 4.1

7,50%

Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno de Cantabria, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ (SA) - - [UD6](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 4.2

4,50%

Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)

Criterio: 4.3

3,00%

Adaptar los distintos usos comunicativos del cuerpo y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

Criterio: 5.1

10,00%

Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación de dichos entornos.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD5](#)

✓ (SA) - - [UD6](#)

8

Autoevaluación

Indicadores de logro y desempeño

Resultados de la evaluación en cada una de las materias.

Indicadores de logro

- ✓ Porcentaje de indicadores de logro conseguidos o ampliamente conseguidos.
- ✓ Se mejora el porcentaje de indicadores de logro respecto al año pasado

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad que se han implantado en el curso.

Indicadores de logro

- ✓ Porcentaje de alumnos con NEES que han alcanzado los criterios mínimos
- ✓ Se realizan actividades multinivel para dar respuesta a los distintos ritmos de aprendizaje
- ✓ Las medidas implantadas han favorecido el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos de atención a la diversidad.

Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.

Indicadores de logro

- ✓ Se han empleado actividades participativas y grupales
- ✓ A través de determinadas actividades enfocadas a la convivencia del aula se ha fomentado el respeto entre los alumnos
- ✓ La distribución de los puestos ha contribuido a propiciar un clima colaborativo tanto en el interior como en el exterior del aula.
- ✓ Las salidas extraescolares realizadas como recurso pedagógico han favorecido la integración, la convivencia y el respeto mutuo.

8

Autoevaluación

Indicadores de logro y desempeño


Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.

Indicadores de logro

- ✓ La distribución de la clase favorece la metodología elegida.
- ✓ Se ha seguido el libro del alumno
- ✓ Se ha utilizado otros recursos didácticos programados
- ✓ Se utilizan metodologías activas, actividades significativas y tareas variadas.
- ✓ Se ha cumplido la temporalización programada a principio de curso

9

Competencias y criterios

En este apartado se detallan los criterios de evaluación y las competencias que se trabajan en la programación. Las competencias que aparezcan en gris no se trabajan en la programación y aquellas que estén indicadas con  han sido modificadas para ajustarse a esta programación.

Educación Física

Competencia: 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5, CE3)

CE-1.1 Identificar el juego motor como actividad saludable que aporta beneficios físicos como base de un estilo de vida activo.

CE-1.2 Explorar las posibilidades de la propia motricidad y de la de los demás a través del juego y poner en práctica rutinas básicas de aseo personal (vestimenta, hidratación, higiene de manos...), así como una correcta educación postural.

CE-1.3 Participar en juegos de activación y vuelta a la calma reconociendo su utilidad para adaptar el cuerpo a la actividad física y evitar lesiones, manteniendo la calma y sabiendo cómo actuar en caso de que se produzca algún accidente en contextos de práctica motriz.

CE-1.4 Conocer los valores positivos que fomenta la práctica motriz compartida reconociendo, vivenciando y disfrutando sus beneficios en contextos variados e inclusivos y respetando a todos los participantes con independencia de sus diferencias individuales.

CE-1.5 Cuidar y respetar el material.

Competencia: 2. Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo- motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria. (STEM1, CPSAA4, CPSAA5)

9

Competencias y criterios

CE-2.1 Reconocer la importancia de establecer metas claras a la hora de desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, valorando su consecución a partir de un análisis de los resultados obtenidos.

CE-2.2 Adoptar decisiones en contextos de práctica motriz de manera ajustada según las circunstancias.

CE-2.3 Descubrir, reconocer y emplear los componentes cualitativos (coordinación y equilibrio) y cuantitativos (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) de la motricidad de manera lúdica e integrada en diferentes situaciones y contextos, mejorando progresivamente su control y su dominio corporal.

Competencia: 3. Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC2, CC3)

CE-3.1 Identificar las emociones que se producen durante el juego, intentando gestionarlas y disfrutando de la actividad física.

CE-3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio.

CE-3.3 Participar en las prácticas motrices cotidianas, comenzando a desarrollar habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación, iniciándose en la resolución de conflictos personales de forma dialogada y justa, y mostrando un compromiso activo frente a las actuaciones contrarias a la convivencia.

Competencia: 4. Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico- expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana. (CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

CE-4.1 Participar activamente en juegos y otras manifestaciones artístico-expresivas de carácter cultural propias del entorno de Cantabria, valorando su componente lúdico-festivo y disfrutando de su puesta en práctica.

9

Competencias y criterios

CE-4.2 Conocer y valorar los logros de distintos referentes del deporte de ambos géneros, reconociendo el esfuerzo, la dedicación y los sacrificios requeridos para alcanzar dichos éxitos.

CE-4.3 Adaptar los distintos usos comunicativos del cuerpo y sus manifestaciones a diferentes ritmos y contextos expresivos.

Competencia: 5. Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando con ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. (STEM5, CC2, CC4, CE1, CE3)

CE-5.1 Participar en actividades lúdico-recreativas de forma segura en los entornos natural y urbano y en contextos terrestres o acuáticos, conociendo otros usos desde la motricidad y adoptando actitudes de respeto, cuidado y conservación de dichos entornos.

Educación Física

a Vida activa y saludable.

a.a Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Educación postural en situaciones cotidianas. Cuidado del cuerpo: higiene personal y el descanso tras la actividad física.

a.b Salud mental: bienestar personal y en el entorno a través de la motricidad. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades en todos los ámbitos (social, físico y mental).

a.c Salud social: la actividad física como práctica social saludable. Derechos y deberes de los niños y niñas en el juego escolar. Respeto a todas las personas con independencia de sus características personales.

b Organización y gestión de la actividad física.

b.a Elección de la práctica física: vivenciar y disfrutar diversas experiencias corporales en distintos contextos.

b.b Cuidado del material utilizado en la actividad a desarrollar.

b.c Preparación de la práctica motriz: vestimenta deportiva y hábitos generales de higiene corporal.

b.d Planificación y autorregulación de proyectos motores sencillos: objetivos o metas.

b.e Prevención de accidentes en las prácticas motrices: juegos de activación, calentamiento y vuelta a la calma.

c Resolución de problemas en situaciones motrices.

c.a Toma de decisiones: adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales y cooperativas ajustando la acción a la ubicación del adversario en juegos de persecución y de interacción con un móvil. Selección de acciones en juegos de colaboración u oposición que impliquen persecuciones y/o interacciones con un móvil.

c.b Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; conciencia corporal; lateralidad y su proyección en el espacio; coordinación óculo- pédica y óculo-manual; equilibrio estático y dinámico.

c.c Capacidades físicas desde el ámbito lúdico y el juego.

c.d Habilidades y destrezas motrices genéricas: reptar, gatear, trepar, agarrar, rodar, saltar...

c.e Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos, como son los sentimientos, estados de ánimo...

d Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

d.a Gestión emocional: identificar, experimentar y manifestar emociones, pensamientos y sentimientos a partir del juego motor.

d.b Habilidades sociales: verbalización de emociones derivadas de la interacción en juegos motrices.

d.c Respeto de las reglas de juego.

d.d Conductas que favorezcan la convivencia, inclusivas y de respeto a los demás, en situaciones motrices. Identificar conductas contrarias a la convivencia o discriminatorias.

e Manifestaciones de la cultura motriz.

e.a Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la propia cultura haciendo hincapié en los propios de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

e.b Usos comunicativos de la corporalidad: gestos, muecas, posturas y otros.

e.c Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

e.d Deporte y perspectiva de género: referentes en el deporte de distintos géneros.

f Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

f.a Normas de uso: educación vial para peatones. Movilidad segura, saludable y sostenible.

f.b Posibilidades motrices de los espacios de juego y esparcimiento infantil.

f.c El material y sus posibilidades de uso para el desarrollo de la motricidad.

f.d Realización de actividades físicas seguras en el medio natural y urbano: uso de parques, playas, montañas u otros entornos de Cantabria.

f.e Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven, como servicio a la comunidad, durante la práctica segura de actividades físicas en el medio natural y urbano.