

Programación didáctica

Educación Física 1ºESO

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 Atención a la diversidad
- 8 Autoevaluación
- 9 Anexo 1: Competencias y criterios
- 10 Anexo 2: Saberes básicos

1

Introducción

Legislación

Este documento se ajusta a la normativa: Decreto 73/2022 LOMLOE ESO/Bach.

Asignaturas

Esta programación incluye las siguientes asignaturas:

- Educación Física

Contexto

El Colegio Puente es un centro educativo concertado, situado en la localidad de Astillero, en Cantabria.

Cuenta con una línea por cada curso, desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria Obligatoria. Además, cuenta también con un Grado Medio de Gestión Administrativa.

La mayoría del alumnado que acude a este centro educativo es del propio municipio de Astillero, o de municipios próximos como Medio Cudeyo, Marina de Cudeyo, Camargo... entre otros.

En la asignatura de Educación Física de 1º ESO se busca la continuación del aprendizaje de la Educación Primaria para seguir desarrollando los objetivos del perfil de salida marcados en la ley. Se centra en un conocimiento, aprendizaje y desarrollo de aspectos como la higiene personal, estilo de vida activo, alimentación saludable, educación postural, toma de decisiones, compañerismo, actividades en entornos naturales...

Todo esto desde una perspectiva general, ya que en cursos posteriores se trabajará de una manera más específica.

Este grupo está formado por 24 alumnos y alumnas, de los cuales 2 precisan adaptaciones no significativas, cuyas actuaciones a llevar a cabo se detallan más adelante.

La metodología utilizada es fundamentalmente práctica en su mayoría, con contenidos

1

Introducción

teóricos que se van trabajando durante la propia clase y apoyados digitalmente por Google Classroom.

2

Temporalización

Diagrama de Gantt

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



3

Unidad de programación 1

Condición física

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a trabajar las distintas capacidades físicas básicas de cada uno, aprendiendo pruebas físicas sobre velocidad y flexibilidad. También a través de juegos, y aprendiendo a trabajarlo forma general.

Saberes básicos

- Educación Postural
- Habilidades motrices básicas
- Capacidades físicas básicas
- Autorregulación del esfuerzo

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



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario ([1.2](#), [1.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje autónomo
-  Magistral

3

Unidad de programación 2

Calentamiento y prevención

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Aprenderemos a realizar un calentamiento general.

Prevención de lesiones y actuación en situaciones de emergencia.

Saberes básicos

- Técnicas de descarga postural
- Calentamiento general en Educación Física
- Respeto al trabajo de los demás
- Preparación de la práctica motriz
- Prevención y actuación en accidentes

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




Situaciones de aprendizaje

 [Calentamiento general](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Examen escrito - Rúbrica ([1.5](#), [1.4](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas ([3.3](#), [2.1](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([1.1](#), [1.3](#), [1.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Pizarra digital
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo

3

Unidad de programación 3

Atletismo

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica trabajaremos aspectos de la Educación Física a través de una disciplina muy completa como el atletismo, de manera lúdica.

Pondremos en práctica el desarrollo de las capacidades físicas básicas así como las habilidades motrices. Toma de decisiones individuales y gestión emocional de la frustración.

Saberes básicos

- Utilización del propio cuerpo en situaciones motrices individuales del atletismo
- Conocimiento de las distintas disciplinas del atletismo
- Coordinación y capacidades perceptivo motrices
- Técnica en actividades psico motrices

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



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario ([1.6](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo
-  Magistral

3

Unidad de programación 4

Deportes de equipo y retos cooperativos

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Trabajo de deportes de equipo.

Juego cooperativo en grupos.

Respeto a las normas. Tolerancia y compañerismo sin importar el nivel de desempeño de los demás.

Saberes básicos

- Conocimiento e iniciación de deportes colectivos
- Análisis de adversarios
- Aspectos coordinativos
- Juego en equipo
- Técnica en deportes de equipo

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



Situaciones de aprendizaje

 [Reto cooperativo](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas ([2.2](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([2.1](#), [3.2](#), [3.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral

3

Unidad de programación 5

Expresión corporal

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

En esta unidad didáctica vamos a aprender a expresarnos únicamente con el cuerpo. Trabajo de la comunicación no verbal de manera cooperativa, creando situaciones ficticias interpretadas por el alumnado sobre su vida cotidiana.

Saberes básicos

- Planificación de proyectos
- Cultura motriz
- Actividades rítmico-musicales
- Comunicación no verbal

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




Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje





Actividades de evaluación

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación ([3.2](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Rúbrica ([4.3](#))
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas ([3.3](#), [2.1](#))
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica ([2.3](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Pizarra digital
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje por descubrimiento
-  Aprendizaje autónomo
-  Aprendizaje experiencial

3

Unidad de programación 6

Bádminton

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Aprendizaje del bádminton de manera lúdica a través del cual vamos a trabajar todo el cuerpo.

Calentamiento del deporte. Respeto a las normas.

Estrategias de defensa y ataque en función del contrario.

Búsqueda de espacios. Toma de decisiones.

Saberes básicos

- Iniciación al bádminton
- Técnica del deporte
- Situaciones de oposición en deportes individuales
- Identificación de espacios

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



Situaciones de aprendizaje

No hay situaciones de aprendizaje




Actividades de evaluación

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

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Aprendizaje activo
-  Aprendizaje autónomo

3

Unidad de programación 7

Danzas y juegos de Cantabria

sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun

Descripción

Conocimiento y aprendizaje de distintas danzas y juegos populares de Cantabria.

Saberes básicos

- Iniciación y conocimiento de juegos tradicionales cántabros
- Puesta en práctica de juegos culturales de Cantabria
- Capacidades físicas básicas

[a.c.c;](#) [c.c;](#) [c.d;](#) [c.f;](#) [d.c;](#) [e.c;](#) [f.e;](#) [f.f;](#) [f.g;](#)



Situaciones de aprendizaje

 [Juego Cántabro](#)




Actividades de evaluación

- ✓ Situación de aprendizaje - Registro diario ([5.1](#))
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica ([5.2](#), [4.1](#), [3.2](#))

Recursos

-  Material impreso elaboración externa
-  Material del departamento de Educación Física

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Magistral

4

Situación de aprendizaje 1

Calentamiento general

Descripción

Creación por grupos, de un calentamiento general para una sesión de Educación Física, previamente por escrito, y después presentada oralmente en clase.

Saberes básicos

[a.a.c](#); [a.a.d](#)

Criterios de evaluación


[1.1](#); [1.3](#); [1.2](#)

Actividades



- Creación y explicación: Explicaremos previamente en qué consiste un calentamiento general.

A continuación, por grupos, deben diseñar un calentamiento general para una sesión de Educación Física que después tendrán que realizar con el resto de la clase.

Recursos

 Material impreso elaboración externa

Metodologías

-  Aprendizaje basado en proyectos
-  Aprendizaje cooperativo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 2

Reto cooperativo

Descripción

Por grupos, deben diseñar o buscar un reto cooperativo que les guste y aprender cómo funciona.

Lo deberán exponer y llevar a cabo en una clase con sus compañeros.

Saberes básicos

a.c.b; b.a; c.e

Criterios de evaluación


2.1; 3.2; 3.3

Actividades

- Búsqueda y explicación: Previamente se llevarán a cabo varios retos cooperativos para que sepan en qué consiste la tarea.

Después, tienen que buscar o diseñar el reto cooperativo y llevarlo a cabo en clase.

Recursos

 Material impreso elaboración externa

 Tablets

Metodologías

 Aprendizaje cooperativo

 Aprendizaje autónomo

 Aprendizaje activo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

4

Situación de aprendizaje 3

Juego Cántabro

Descripción

Por grupos, tienen que buscar un juego tradicional cántabro que no se haya visto en clase, para después explicárselo a sus compañeros y llevarlo a cabo en clase.

Saberes básicos

e.a; e.c; e.e; f.g


Criterios de evaluación

5.2; 4.1; 3.2




Actividades

- Búsqueda y explicación: Búsqueda del juego tradicional cántabro y explicación para su posterior puesta en práctica con sus compañeros.

Recursos

 Material impreso elaboración externa

Metodologías

-  Aprendizaje cooperativo
-  Gamificación
-  Aprendizaje autónomo

Evaluación

Procedimientos

Análisis de producciones

Actividades

Situación de aprendizaje

Instrumentos

Rúbrica

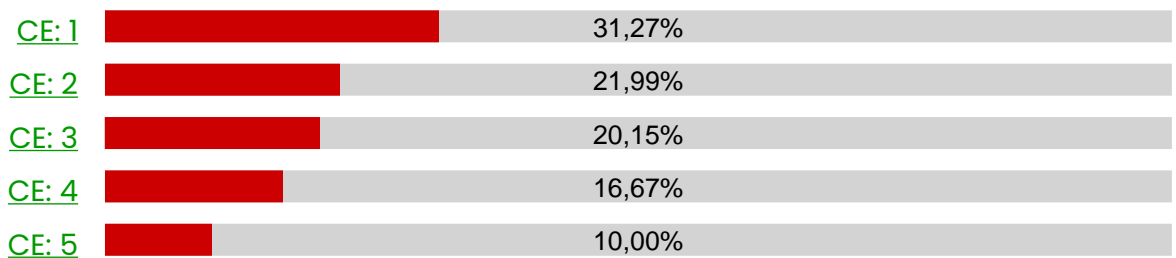
6

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

6,20%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.2

7,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.3

7,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Registro diario - [UD1](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.4

5,00%

Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

Criterio: 1.5

3,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Examen escrito - Rúbrica - [UD2](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 1.6

3,07%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 2.1

6,15%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

Criterio: 2.2

6,61%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Escala numéricas - [UD3](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 2.3

9,23%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD1](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD6](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD5](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Participación en dinámica de clase - Rúbrica - [UD3](#)

Criterio: 3.1

6,15%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 3.2

9,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Autoevaluación - Parrila de autoevaluación - [UD5](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

Criterio: 3.3

5,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD5](#)
- ✓ Trabajo en grupo - Escala numéricas - [UD2](#)
- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD4](#)

Criterio: 4.1

3,07%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

- ✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 4.2

4,60%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

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

Criterio: 4.3

9,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Trabajo en grupo - Rúbrica - [UD5](#)

Criterio: 5.1

3,00%

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.

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje - Registro diario - [UD7](#)

7

Evaluación

Criterios y actividades

Criterio: 5.2

7,00%

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

Criterio de agrupación de notas: suma

✓ Situación de aprendizaje (SA) - Rúbrica - [UD7](#)

7

Atención a la diversidad

Con desconocimiento de la lengua y cultura españolas

Alumno que se encuentra en un centro de menores

Medidas

- ⚓ Proporcionar un esquema del tema. Ayuda a dar sentido a los contenidos.
- ⚓ Utilizar la estrategia de repetición (repetir varias veces la información importante).
- ⚓ Proporcionar al estudiante una breve lista de conceptos clave antes de empezar la U.D.
- ⚓ Dar instrucciones cortas, claras, paso a paso.
- ⚓ Presentar las tareas con apoyo visual. Dar ejemplos.

TDAH

Alumno con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad

Medidas

- ⚓ Proporcionar atención individualizada cuando nos sea posible.
- ⚓ Mantener durante las explicaciones el contacto ocular con el alumno/a para poder detectar signos de cansancio.
- ⚓ Utilizar señales no verbales para redirigir su atención como pueden ser: cambiar la entonación durante la explicación y hacer preguntas para asegurarnos que nos está escuchando (estas preguntas es conveniente que se realicen a todos los alumnos).
- ⚓ Evitar, en la medida de lo posible, distractores visuales y auditivos. (Supervisar el material que tiene encima de la mesa, alrededor...)
- ⚓ Asegurarnos de que ha comprendido lo que tienen que hacer.
- ⚓ Ubicarlo en las primeras filas, próximo al profesorado y a compañeros que puedan ofrecerle modelos adecuados de trabajo.
- ⚓ Supervisión de las distracciones: revisar su ubicación dentro del aula para facilitar su rendimiento y concentración (lejos de estímulos distractores como ventanas, puertas, etc.).

7

Atención a la diversidad

 Dar instrucciones cortas, claras, paso a paso.

9

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

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

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

9

Autoevaluación


Indicadores de logro y desempeño

- ✓ 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.

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.

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, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico que rechace las prácticas y los modelos corporales que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida. , , , , y (CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

CE-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.

CE-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.

CE-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.

CE-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.

CE-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.

CE-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: 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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 con dificultad variable, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos y resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. , , y (CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)

CE-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.

CE-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.

CE-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: 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. , , , y (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3)

CE-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.

CE-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.

CE-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: 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. , , , , y (CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)

CE-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.

CE-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.

CE-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: 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. , , y (STEM5, CC4, CE1, CE3)

CE-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.

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

Educación Física

a Vida activa y saludable.

a.a Salud física:

a.a.a Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

a.a.b Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos.

a.a.c 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.

a.a.d Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

a.b Salud social:

a.b.a Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

a.b.b Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.

a.b.c Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

a.c Salud mental:

a.c.a Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

a.c.b La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

a.c.c Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

a.c.d Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

b Organización y gestión de la actividad física.

b.a Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

b.b Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

b.c La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

b.d 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.

b.e Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

b.f Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

c Resolución de problemas en situaciones motrices.

c.a Toma de decisiones:

c.a.a 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.

c.a.b Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

c.a.c Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

c.a.d Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

c.a.e 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.

c.b Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

c.c Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas con enfoque recreativo.

c.d Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: iniciación deportiva desde un enfoque multidisciplinar.

c.e Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

c.f Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

d Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

d.a Gestión emocional:

d.a.a El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

d.a.b Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

d.a.c Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

d.b Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

d.c Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

d.d Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

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 interculturalidad.

e.b Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

e.c Práctica de juegos motores y actividades rítmico-musicales con carácter expresivo vinculados tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras.

e.d 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).

e.e Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

f Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

f.a Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

f.b La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

f.c Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad ("parkour", "skate", o similares).

f.d Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves de los mismos
Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

f.e Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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

f.g Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.