

## 1º ESO

### Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables.

<b>Bloque 1. Condición física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>-Desarrollo global de las capacidades físicas, prioritariamente con un enfoque recreativo.</p> <p>-Importancia de la condición física en la salud.</p>	<p><b>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</b></p> <p><i>* Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se debe valorar la relación existente entre la condición física y la calidad de vida.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>1.2. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>-Ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico.</p>	<p><b>2. Reconocer los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ajustar la intensidad del esfuerzo con la intención de mantener un ritmo aeróbico y controlando sus pulsaciones.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca.</p>

<b>Bloque 2. Salud y hábitos de vida</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>-Valoración de la importancia para la salud de unos hábitos de actividad física.</p> <p>-Posturas correctas y control corporal en la prevención de lesiones.</p> <p>-Pautas básicas de una alimentación saludable. El desayuno y la hidratación.</p> <p>-Efectos en la salud de los productos industriales de consumo habitual en escolares.</p> <p>-Atención a la higiene corporal antes, durante y después de la práctica de actividad física.</p>	<p><b>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables en torno a la actividad física, alimentación e higiene postural y corporal.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente a la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>3.1. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física y sus efectos con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>3.2. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.3. Asocia el desayuno y la hidratación como rutinas saludables en contraposición del consumo de alimentos de origen industrial.</p> <p>3.4. Aplica unos hábitos de higiene corporal ante la realización de actividad física.</p>

<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Una modalidad deportiva individual.</li> <li>* Dos modalidades deportivas colectivas.</li> <li>* Una modalidad deportiva de adversario,</li> <li>* Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria</li> </ul> <p>* Atendiendo a las orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <p>- El deporte como fenómeno social y cultural.</p>	<p><b>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b></p> <p><i>* Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para entender fenómenos sociales y culturales de actualidad.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de analizar el deporte como fenómeno social, con el fin de detectar y razonar comportamientos y conductas que surgen hoy en día.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

<b>Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Iniciación en, al menos, una actividad físico-deportiva en el</p>	<p><b>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el</b></p>	<p>7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y Habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las</p>

<p>medio natural, acorde al contexto de ubicación del centro educativo. Atendiendo a las orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de conciencia de los riesgos inherentes a este tipo de actividades.</li> <li>- Aceptación y respeto de los usos adecuados para la conservación del medio urbano y natural.</li> </ul>	<p><b>medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</b></p> <p><i>* Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de detectar los riesgos que están implícitos en las actividades en el medio natural, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p><b>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de utilización responsable del entorno.</b></p> <p><i>* Con este criterio se trata de valorar el respeto y uso que los alumnos tienen del entorno en la realización de actividades físico deportivas.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>reglas y normas establecidas.</p> <p>7.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo.</p> <p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.</p> <p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar de uso y disfrute común.</p>
---	---	---

<b>Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentación de posturas, gestos, movimientos o ritmos en la realización de actividades físicas expresivas</li> <li>- Realización de improvisaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación espontánea.</li> <li>- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades físicas artístico- expresivas.</li> </ul>	<p><b>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende alcanzar un nivel de ejecución básico a la hora de integrar elementos rítmicos y expresivos, de manera espontánea o en producciones sencillas.</i></p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>10.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>10.1 Pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo.</p>

<b>Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>

		<b>evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades orientadas a favorecer la integración en el grupo.</li> <li>- Respeto y aceptación de las normas intrínsecas de las actividades y deportes, así como las establecidas por el profesor y el grupo.</li> <li>- Aceptación y disposición de mejora del nivel de ejecución.</li> <li>- El calentamiento general. Efectos, juegos y ejercicios apropiados.</li> <li>- Realización de actividades de baja intensidad en la finalización de la actividad física.</li> <li>- Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.</li> <li>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</li> </ul>	<p><b>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</b></p> <p><i>* Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la aceptación de normas y niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</i></p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p><i>* Con este criterio el alumno demostrará que puede desarrollar de forma correcta calentamientos y ejercicios de baja intensidad, en los momentos iniciales y finales de la sesión, respectivamente.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>13. Participar activamente en proyectos de actividad física y salud.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</i></p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p><i>*Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</i></p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>12.1. Realiza habitualmente calentamientos y fases finales de sesión, ocasionalmente de forma autónoma.</p> <p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.</p> <p>14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>

## 2º ESO

### Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables.

<b>Bloque 1. Condición física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo global de la condición física.</li> <li>- Fortalecimiento básico de la musculatura central.</li> <li>- La flexibilidad como capacidad específica para la instauración de rutinas .</li> <li>- Mitos y falsas creencias de la actividad física. Efectos en la condición física y la calidad de vida.</li> <li>- Identificación de las capacidades físicas en las diferentes actividades practicadas.</li> <li>- Profundización en el ajuste de la intensidad en el esfuerzo aeróbico a través de diferentes medios.</li> </ul>	<p><b>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</b></p> <p><i>Con este criterio se trata de evaluar el desarrollo global de las capacidades físicas de los alumnos, alcanzando unos niveles acordes a su edad y particularidades. Además, se valorará la participación activa en la mejora de dichas capacidades y el análisis de una correcta aplicación de la actividad física propuesta.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</b></p> <p><i>Este criterio trata de detectar si el alumno es capaz de discriminar las capacidades física que intervienen en diferentes ejercicios, prestando especial atención en las relacionadas con la salud.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, diferenciando entre mito y realidad, y relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>2.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el curso.</p> <p>2.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física</p> <p>2.3. Identifica las capacidades físicas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

<b>Bloque 2. Salud y hábitos de vida</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en el control y dominio corporal como recurso preventivo de lesiones.</li> <li>- Aceptación de la realidad corporal. Influencia en los hábitos de vida.</li> <li>- Fundamentos de una dieta equilibrada. Tipos de alimentos y distribución de comidas.</li> </ul>	<p><b>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludables, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, alimentación y métodos de relajación.</b></p> <p><i>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y minimiza la importancia de los cánones sociales.</p> <p>3.3. Relaciona los diferentes alimentos y la distribución de comidas con las bases de una dieta equilibrada.</p>

- Ejercicios respiratorios y de relajación como forma de disminuir la activación corporal.	3.4. Ejecuta técnicas de relajación a través de la respiración para disminuir la activación corporal.
--	---

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>Iniciación en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una modalidad deportiva individual.</li> <li>• Dos modalidades deportivas colectivas.</li> <li>• Una modalidad deportiva de adversario.</li> </ul> <p>a) Diferentes a las realizadas en el curso anterior.</p> <p>b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <p>- El deporte y sus valores. Análisis de la influencia en la sociedad.</p>	<p><b>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b> <i>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b> <i>Con este criterio se trata de valorar la capacidad del alumno para aplicar correctamente los fundamentos técnico-tácticos de los deportes practicados en diferentes situaciones de juego.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p><b>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas para estimular actitudes y valores positivos.</b> <i>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno valora el deporte como un apoyo para desarrollar conductas que ayudan a enfrentarse a problemas que emergen en la sociedad.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>5.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>6.1. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
- Iniciación en, al menos, dos actividades físico-deportivas en el medio natural, realizadas en diferentes estaciones,	<b>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b>	7.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

<p>medios y/o contextos, ampliando la oferta del curso anterior. Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <p>- Normas de seguridad básicas para desenvolverse en el medio urbano y natural.</p> <p>- Valoración del medio natural como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas</p>	<p><i>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de ejecutar patrones técnicos básicos de las actividades físicas en el medio natural practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</b></p> <p><i>Este criterio pretende comprobar si el alumno es capaz de vincular los riesgos inherentes a las actividades en el entorno próximo con normas de seguridad, y minimizarlos adoptando medidas preventivas.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p><b>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas de ocio activo.</b></p> <p><i>Con este criterio se trata de valorar si el alumno aprecia el medio natural como un espacio para el disfrute activo de su tiempo de ocio, manteniendo conductas de respeto y cuidado del entorno.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>7.2 Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>8.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo y las asocia con una norma de seguridad.</p> <p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas en el medio natural.</p> <p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fíicodeportivas.</p> <p>9.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fíicodeportivas.</p>
--	---	--

<b>Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Ejecución de movimientos, con una base rítmica, atendiendo a las variables de espacio, tiempo e intensidad. destacando su valor expresivo.</p> <p>- Realización de pequeñas creaciones individuales o en pequeño grupo como medio de comunicación.</p>	<p><b>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p><i>Con este criterio se trata de valorar la puesta en práctica de movimientos, usando técnicas corporales, atendiendo a las variables espacio, tiempo e intensidad, así como otras de forma improvisada, en grupo.</i></p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p>	<p>10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>10.3. Colabora en la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>10.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>

**Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física**

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Tolerancia, deportividad y autocontrol por encima de la búsqueda de los resultados.</p> <p>- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor grupal-equipo para la consecución de objetivos comunes.</p> <p>- Aceptación y respeto ante las diferencias individuales de ejecución.</p> <p>- El calentamiento general y específico. Pautas, identificación y realización de juegos y ejercicios apropiados.</p> <p>- Promoción y participación en campañas relacionadas con la salud y la actividad física.</p> <p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p><b>11. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</b>  <i>Este criterio pretende comprobar que el alumno es capaz de adoptar conductas integradoras, a través de la tolerancia, la colaboración y la aceptación de niveles de ejecución, mostrando una actitud de respeto en todo momento.</i>                      4º) Aprender a aprender.                      5º) Competencias sociales y cívicas.                      6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p><b>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b>  <i>Con este criterio se trata de evaluar la puesta en práctica de calentamientos, atendiendo a los elementos principales, de forma autónoma por parte del alumno.</i>                      2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.                      4º) Aprender a aprender.                      6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>13. Participar activamente en la promoción de proyectos de actividad física y salud.</b>  <i>Con este criterio se pretende valorar el grado de implicación del alumno en actividades orientadas a reforzar un estilo de vida activo y saludable.</i>                      1º) Comunicación lingüística.                      5º) Competencias sociales y cívicas.                      6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p><b>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b>  <i>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's como recurso de búsqueda de información, por parte de los alumnos.</i>                      1º) Comunicación lingüística.                      2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.                      3º) Competencia digital.</p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>11.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza</p> <p>12.1. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.</p> <p>14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>



### 3º ESO

## Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables.

<b>Bloque 1. Condición física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en el desarrollo específico de la condición física.</li> <li>- Práctica de medios y métodos básicos para la mejora de las capacidades físicas, fundamentalmente resistencia y fuerza.</li> <li>- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física.</li> <li>- Efectos positivos de la práctica regular de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> <li>- Pruebas de valoración cualitativa y cuantitativa de la condición física.</li> </ul>	<p><b>1. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor desarrollo de la condición física, a través de la práctica de diferentes métodos, así como su implicación en el proceso y el grado de alcance en relación a su edad.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>2. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</b></p> <p><i>*Con este criterio se trata de comprobar si el alumno es capaz de relacionar la actividad física con los cambios fisiológicos que produce en el organismo, así como la puesta en práctica de pruebas de valoración de la condición física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>1.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>1.3. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>2.1. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física y la salud.</p> <p>2.2. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática y la salud.</p> <p>2.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>

<b>Bloque 2. Salud y hábitos de vida</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicación de los principios adquiridos de dominio corporal y protección postural en la actividad físico-deportiva.</li> <li>- Aceptación y valoración de la propia realidad corporal y de las diferencias con otros.</li> <li>- Consecuencias del sedentarismo, la comida rápida y las drogas.</li> <li>- Profundización en la importancia de la adopción</li> </ul>	<p><b>3. Reconocer los factores que determinan unos hábitos vida saludable, atendiendo a la higiene postural, aceptación del cuerpo, hábitos nocivos, alimentación, formas de aliviar tensiones y primeros auxilios.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza y aplica los principios básicos para generar en su vida unos</i></p>	<p>3.1. Afianza los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>3.2. Identifica su realidad corporal como elemento clave para la auto-aceptación y comprende las diferencias existentes entre compañeros.</p> <p>3.3. Relaciona los hábitos nocivos más comunes en la actualidad, con enfermedades y el empeoramiento de la calidad de vida.</p> <p>3.4. Analiza la ingesta y el gasto calórico, así como el tipo de alimento en cada comida y</p>

<p>de hábitos de alimentación saludable. Distribución de nutrientes, equilibrio ingesta/gasto calórico.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciación en la práctica de métodos de relajación.</li> <li>- Los primeros auxilios.</li> <li>- Principios básicos de actuación. Identificación de situaciones de emergencia.</li> </ul>	<p><i>hábitos saludables, asociados principalmente al cuerpo y la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>propone un cambio en sus hábitos en caso de necesitarlo.</p> <p>3.5. Aplica técnicas de relajación específicas como medio para aliviar tensiones de la vida diaria.</p> <p>3.6. Describe los protocolos a seguir para la atención del accidentado y activa los servicios de emergencia y de protección del entorno, si fueran necesarios.</p>
--	---	--

<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una modalidad deportiva individual.</li> <li>• Dos modalidades deportivas colectivas.</li> <li>• Una modalidad deportiva de adversario,</li> <li>• Dos juegos o deportes autóctonos sencillos de Cantabria, diferentes a los del primer curso</li> </ul> </li> <li>- Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</li> <li>- El deporte como eje vertebrador del ocio activo de la sociedad.</li> </ul>	<p><b>4. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p><i>*Con este criterio se trata de evaluar que el alumno es capaz de dominar patrones técnicos básicos y ejecutar otros más complejos, de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial, e implicándose en el proceso de evaluación.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>5. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</b></p> <p><i>*Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos técnico-tácticos en las fases de ataque-defensa y tomar decisiones en situaciones de juego variadas.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>6. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</b></p>	<p>4.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>4.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>4.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>4.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>5.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>5.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>5.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>5.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

	<p><i>*Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como opción de tiempo libre, así como la capacidad para analizar críticamente su uso.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>6.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>6.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>6.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
--	---	--

<b>Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural de las practicadas en cursos anteriores.</li> <li>- Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</li> <li>- Factores de seguridad para la práctica de actividades en el medio natural: meteorología y estudio del medio, material, vestimenta y técnicas específicas.</li> <li>- Toma de conciencia del impacto en el medio natural que tienen las actividades físico-deportivas</li> </ul>	<p><b>7. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido las técnicas específicas de las actividades físicas en el medio natural practicadas, interiorizando los elementos básicos de evaluación de su propia ejecución.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>8. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas en el medio natural, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende detectar si el alumno es capaz de analizar y tener en cuenta las numerosas variables que afectan a la seguridad de una actividad física en el medio natural y las relaciona con la adopción de medidas preventivas.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p><b>9. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio natural como formas utilización responsable del entorno.</b></p> <p><i>*Con este criterio se trata de valorar si el alumno es capaz de realizar actividad física en el medio natural con bajo impacto medio ambiental.</i></p>	<p>7.1. Aplica los aspectos técnicos y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>7.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>7.3. Describe la forma de realizar los movimiento implicados en el modelo técnico.</p> <p>7.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>8.1. Identifica las características y variables de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>8.2. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades en el medio natural realizadas, desde un enfoque multidisciplinar.</p> <p>9.1 Conoce las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>

	<p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	
--	---	--

<b>Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p><b>10. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende evaluar la capacidad del alumno de diseñar, elaborar y poner en práctica una coreografía colectiva musical, combinando las variables espacio, tiempo e intensidad, así como su implicación en el proceso.</i></p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>10.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>10.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>10.3. Colabora en el diseño y la realización de una composición coreográfica, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>

<b>Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Asunción de la responsabilidad individual y relativización de la trascendencia en los resultados obtenidos.</p> <p>- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos de forma autónoma, previo análisis de la actividad física que se realiza.</p> <p>- Aportaciones en la organización y desarrollo de actividades o proyectos relacionados con la actividad física o la</p>	<p><b>11. Reconocer en las actividades físico-deportivas la función desempeñada y los resultados obtenidos como elementos propios de las mismas.</b></p> <p><i>*Este criterio trata de valorar el grado de aceptación, por parte del alumno, tanto de su papel como del resultado en las actividades físico-deportivas.</i></p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>12. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para elaborar y poner en práctica calentamientos específicos.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>13. Participar en la organización y desarrollo de proyectos de actividad física y salud en el centro educativo.</b></p> <p><i>*Con este criterio se pretende valorar la implicación del alumno en proyectos y actividades relacionados</i></p>	<p>11.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>11.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>11.3. Acepta los resultados obtenidos relativizando su importancia en relación al contexto donde se producen.</p> <p>12.1. Prepara y realiza calentamientos específicos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>13.1. Se implica y participa en actividades y campeonatos deportivos, talleres o campañas saludables, en el centro educativo.</p> <p>13.2. Realiza aportaciones personales en proyectos o actividades específicas,</p>

<p>salud.</p> <p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p><i>con la materia.</i></p> <p>1º) Comunicación lingüística. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</b></p> <p>✓ <i>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las Tics tanto como recurso de búsqueda de información, como para la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.</i></p> <p>1º) Comunicación lingüística. 2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3º) Competencia digital.</p>	<p>relacionadas con la materia.</p> <p>14.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>14.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	---	---

## 4º ESO

### Contenidos, Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables.

<b>Bloque 1. Condición física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consolidación en la práctica de medios y métodos para la mejora de la condición física.</li> <li>- Conocimiento y experimentación en pautas de realización correcta de ejercicios básicos para la mejora de las capacidades físicas.</li> <li>- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de mejora de la resistencia o fuerza.</li> <li>- Profundización en los efectos de la práctica de actividad física en los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> </ul>	<p><b>1. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</b></p> <p><i>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno adquiere un mayor grado de competencia en el desarrollo de la condición física, a través de la aplicación de fundamentos teóricos, que lo dotan de cierta independencia para una correcta práctica de la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>1.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar la condición física y calidad de vida.</p> <p>1.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>1.4. Valora su condición física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, relacionándolas con la salud.</p> <p>1.5. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>

<b>Bloque 2. Salud y hábitos de vida</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis de los propios hábitos de vida e influencia en la salud.</li> <li>- Prácticas físico-deportivas estrechamente relacionadas con la salud postural.</li> <li>- Pautas básicas encaminadas a la mejora de la realidad y percepción corporal.</li> <li>- Problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación.</li> <li>- Alimentación y actividad física. Pautas y recomendaciones.</li> <li>- Actitud crítica y reflexiva ante modas y nuevas tendencias de actividad física y salud como modelo activo de vida.</li> <li>- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes en la práctica físicodeportiva.</li> <li>- Actuación en situaciones de emergencia. Maniobras y técnicas</li> </ul>	<p><b>2. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y la salud, atendiendo a los factores que la determinan: control postural, percepción corporal, alimentación, nuevas tendencias y primero auxilios.</b></p> <p><i>Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza los hábitos que condicionan la salud y aplica cambios que mejoren su calidad de vida, principalmente los asociados al cuerpo y la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>2.1. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y bebidas alcohólicas o el tipo de alimentación con sus efectos en la salud.</p> <p>2.2. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>2.3. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>2.4. Reflexiona sobre la relación existente entre los problemas alimenticios y la aceptación del cuerpo en la adolescencia.</p> <p>2.5. Valora las necesidades de alimentos e hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>2.6. Mantiene una actitud crítica ante la nuevas tendencias de ocio activo vinculadas a la salud.</p>

<p>elementales.</p> <p>- La RCP básica como protocolo de actuación.</p>		<p>2.7. Identifica y actúa correctamente ante las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>2.8. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
---	--	--

Bloque 3. Juegos y deportes		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>- Profundización en, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una modalidad deportiva individual.</li> <li>• Dos modalidades deportivas colectivas.</li> <li>• Una modalidad deportiva de adversario, de los iniciados en cursos anteriores.</li> <li>• Dos deportes autóctonos de Cantabria, de los tratados en los cursos anteriores.</li> </ul> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <p>- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGM, técnicos deportivos y estudios superiores.</p>	<p><b>3. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</b>  <i>Con este criterio se trata de evaluar que el alumno es capaz de dominar patrones técnicos básicos y ejecutar otros más complejos, de las modalidades deportivas practicadas, esforzándose en la mejora del nivel de ejecución inicial, e implicándose en el proceso de evaluación.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.  4º) Aprender a aprender.  6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</p> <p><b>4. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboraciónoposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</b>  <i>Con este criterio se trata de comprobar que el alumno adquiere un nivel de dominio que le permita aplicar los elementos técnicotácticos, así como elegir correctamente estrategias y soluciones para afrontar las diferentes situaciones de juego.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.  4º) Aprender a aprender.  6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>5. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.</b>  <i>Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene de las posibles salidas profesionales en relación al deporte.</i></p> <p>3º) Competencia digital.  5º) Competencias sociales y cívicas.  6º) Sentido de iniciativa y espíritu</p>	<p>3.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características</p> <p>3.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados durante la práctica deportiva</p> <p>3.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>3.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>4.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>4.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>4.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboraciónoposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>4.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>4.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>

	emprendedor	5.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.
--	-------------	--

<b>Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Profundización en, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural, diferente a la del curso anterior, que ya se haya iniciado. Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <p>- Pautas básicas de organización de actividades físico-deportivas en medio natural y su puesta en práctica.</p> <p>- Realización de actividades organizadas en el medio natural con especial atención a la seguridad de uno mismo y de los demás.</p> <p>- Sensibilización y compromiso en el respeto y promoción del entorno natural como un lugar de esparcimiento y desarrollo de un proyecto de vida saludable.</p>	<p><b>6. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas en el medio natural propuestas, con eficacia y precisión.</b> <i>Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido las técnicas específicas de las actividades físicas en el medio natural practicadas, interiorizando los elementos básicos de evaluación de su propia ejecución.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>7. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.</b> <i>Con este criterio se pretende conocer si el alumno atiende a las variables organizativas de una actividad en el medio natural, teniendo como eje principal la seguridad en su ejecución.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>8. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</b> <i>Con este criterio se pretende valorar si el alumno reconoce el medio natural como un espacio que debe respetar y cuidar, y promocionar el desarrollo de actividades físicas que mejoren su calidad de vida.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas</p>	<p>6.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales.</p> <p>6.2. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio.</p> <p>6.3. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>7.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>7.2. Actúa según sus limitaciones priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>8.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>8.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>8.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

<b>Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>



<p>- Realización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.</p>	<p><b>9. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</b>  <i>Con este criterio se trata de evaluar la capacidad del alumno para elaborar y participar en un montaje artístico expresivo, seleccionando las técnicas adecuadas, así como su implicación en el proceso.</i>            5º) Competencias sociales y cívicas.            7º) Conciencia y expresiones culturales.            6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>9.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto</p> <p>9.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>9.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
---	---	--

<b>Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Creación y aceptación de conductas para el desarrollo de un trabajo en equipo.</p> <p>- Predisposición con cualquier compañero para generar situaciones que faciliten la superación de dificultades.</p> <p>- Ejecución de calentamientos autónomos en circunstancias especiales: tiempo, objetivo, estado físico.</p> <p>- Ejercicios y técnicas básicas como medios de vuelta a la calma; flexibilidad, movilidad, descarga y vibración muscular</p> <p>- Participación en la planificación y realización de actividades físico-deportivas o proyectos (torneos, talleres, ideas o propuestas, campañas...).</p> <p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la</p>	<p><b>10. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</b>  <i>Con este criterio se trata de valorar tanto la implicación del alumno hacia el trabajo en grupo como a la ayuda y cooperación con los demás.</i>            4º) Aprender a aprender.            5º) Competencias sociales y cívicas.            6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>11. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</b>  <i>Con este criterio se pretende comprobar la capacidad y el grado de autonomía del alumno para, elaborar calentamientos en diferentes circunstancias, así como aplicar diferentes técnicas en la fase final de la sesión.</i>            2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.            4º) Aprender a aprender.            6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>12. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos, torneos deportivos, o proyectos previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</b>  <i>Con este criterio se pretende valorar si el alumno cumple el rol asignado de forma coordinada en la organización y puesta en práctica de proyectos y actividades relacionados con la materia.</i>            1º) Comunicación lingüística.            5º) Competencias sociales y cívicas.            6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>13. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos</b></p>	<p>10.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>10.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros en los trabajos en grupo.</p> <p>11.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>11.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>11.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> <p>12.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>12.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>13.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>13.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para</p>

<p>Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p><b>del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</b>  <i>Con este criterio se trata de comprobar el grado de utilización de las TIC's tanto como recurso de búsqueda de información, como para la elaboración de tareas, por parte de los alumnos.</i>  1º) Comunicación lingüística.  2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.  3º) Competencia digital</p>	<p>profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>13.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
---	--	---

## 1º Bachillerato

### Contenidos, Criterios de evaluación, y Estándares de aprendizaje evaluables

<b>Bloque 1. Condición física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de mejora de la condición física, atendiendo a un objetivo personal y respetando los principios de planificación de la actividad física.</p> <p>- Análisis de pruebas de evaluación relacionadas con la condición física en un contexto significativo.</p> <p>- Análisis y diseño de mejoras de los diferentes ejercicios y técnicas de ejecución.</p>	<p><b>1. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar si el alumno es capaz de autogestionar su actividad física, aplicando fundamentos teóricos y herramientas de control, y alcanzando los objetivos propuestos para la mejora de su calidad de vida.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>2. Mejorar o mantener la condición física y las habilidades motrices, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</b></p> <p><i>* En este criterio se trata de demostrar que el alumno es capaz de mejorar los niveles de condición física y motricidad, con el fin de conectar con sus pretensiones académicas o deportivas en un futuro próximo.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>1.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>1.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>1.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>1.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>1.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>1.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p> <p>2.1. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes establecidos, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>

<b>Bloque 2. Salud y hábitos de vida</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Consolidación de pautas de alimentación para la vida diaria y la actividad física.</p> <p>- Diseño de actuaciones orientadas a la mejora del control y dominio postural.</p>	<p><b>3. Mejorar los factores que determinan la salud, considerando como esenciales la alimentación, el control postural, técnicas para aliviar tensiones y la aplicación de maniobras básicas en situaciones de emergencia.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar si el alumno analiza los hábitos que condicionan la salud y aplica cambios que mejoren su calidad de vida, principalmente</i></p>	<p>3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de su rendimiento y la salud.</p> <p>3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>3.3. Utiliza de forma autónoma métodos de relajación</p> <p>3.4. Describe los protocolos que deben</p>

<p>-Profundización en métodos y ejercicios de relajación.</p> <p>- Afianzamiento del protocolo de la RCP Básica.</p>	<p><i>los asociados al cuerpo y la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p>	<p>seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes, incidiendo en la RCP.</p> <p>3.5. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
--	--	--

<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dos modalidades deportivas.</li> <li>• Un deporte autóctono de Cantabria. <ul style="list-style-type: none"> <li>a) De los profundizados en la etapa anterior.</li> <li>b) Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</li> </ul> </li> </ul> <p>- El deporte y el mundo laboral. Salidas profesionales: CFGS, técnicos deportivos superiores y estudios universitarios.</p>	<p><b>4. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio de las habilidades específicas en diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>5. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende que el alumno adquiera un nivel de dominio amplio en la toma de decisiones ante diferentes situaciones de juego, que le permita la práctica de estas modalidades de forma autónoma en su tiempo de ocio.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p><b>6. Analizar el fenómeno deportivo como opción futura de desempeño laboral.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende valorar el grado de conocimiento que el alumno tiene</i></p>	<p>4.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>4.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>4.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>5.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>5.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>5.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>5.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>5.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>

	<p>de las posibles salidas profesionales en relación al deporte, al finalizar la etapa.</p> <p>3º) Competencia digital.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>6.1. Conoce e identifica los posibles itinerarios educativos así como las salidas profesionales de la familia de las actividades físicas y deportivas.</p>
--	--	---

<b>Bloque 4. Actividades físico deportivas en el medio natural</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Consolidación de los elementos esenciales de, al menos, una actividad físico-deportiva en el medio natural.</p> <p>Atendiendo a la orientaciones metodológicas de la introducción del presente currículo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas.</li> </ul> <p>Análisis y estudio de la oferta de actividades físicas en medio natural que realizan instituciones públicas y privadas en Cantabria.</p> <p>- Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>	<p><b>7. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica en el medio natural, aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, y perfeccionando la adaptación y ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende comprobar si el alumno afianza las habilidades y técnicas específicas esenciales para la realización de una actividad física en el medio natural próxima a sus intereses.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>8. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas en el medio natural, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</b></p> <p><i>* Este criterio trata de valorar si el alumno es capaz de llevar a cabo una actividad en el medio natural de una forma segura, atendiendo al uso de material y el equipamiento, y previniendo los riesgos de accidente que puedan surgir durante su realización.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</b></p> <p><i>* En este criterio se comprueba si el alumno asume la responsabilidad de poner en marcha un plan de acción para mejorar la conservación del medio natural en las actividades llevadas a cabo.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>4º) Aprender a aprender.</p>	<p>7.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>7.2. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en el medio natural, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades en el medio natural y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p> <p>8.4. Conoce herramientas digitales y web (gps, mapas, previsiones...) que ayudan a la organización y realización de actividades en el medio natural.</p> <p>9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p>

	5º) Competencias sociales y cívicas.	9.2. Propone medidas de mejora para la conservación del medio natural en las actividades realizadas.
--	--------------------------------------	--

<b>Bloque 5. Actividades físicas artístico-expresivas</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Profundización de actividades físicas que utilicen la expresividad, y/o la música como apoyo rítmico; que puedan ser significativas en su tiempo libre actual o futuro.</p>	<p><b>10. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</b></p> <p><i>* Con este criterio se pretende valorar la capacidad del alumno para la representación de un montaje, con múltiples opciones pero con una clara intención expresiva, la adecuación de sus acciones, así como su implicación en el proceso</i></p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas. 7º) Conciencia y expresiones culturales. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	<p>10.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>10.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>10.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>

<b>Bloque 6. Elementos comunes a la actividad física</b>		
<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
<p>- Toma de conciencia de elementos de la conducta que impiden el progreso del juego limpio y desarrollo de un plan de acción para modificarlos.</p> <p>- Consolidación en la elaboración de calentamientos autónomos, y en la ejecución de ejercicios y técnicas como medio de vuelta la calma.</p> <p>- Diseño y ejecución, de sesiones o proyectos, para la promoción de la actividad física o la</p>	<p><b>11. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</b></p> <p><i>* Este criterio pretende valorar la capacidad crítica del alumno para identificar conductas inapropiadas y aplicar medidas para mejorarlas, en diferentes contextos y actividades físico-deportivas.</i></p> <p>4º) Aprender a aprender. 5º) Competencias sociales y cívicas. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>12. Aplicar los conocimientos adquiridos para elaborar y poner en práctica calentamientos y fases finales de la sesión.</b></p> <p><i>* Este criterio pretende evaluar el grado de dominio del alumno en la ejecución de fases iniciales y finales de la actividad física.</i></p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 4º) Aprender a aprender. 6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>13. Diseñar y poner en práctica sesiones o proyectos relacionados con la material.</b></p> <p><i>* Con este criterio el alumno demostrará su</i></p>	<p>11.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>11.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>11.3. Elabora y pone en práctica un plan de acción que incida en el desarrollo del juego limpio.</p> <p>12.1. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>13.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas, e identificando los aspectos</p>

<p>salud.</p> <p>- Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p><i>capacidad para llevar a la práctica sesiones o proyectos, en parte o en su totalidad.</i></p> <p>4º) Aprender a aprender.</p> <p>5º) Competencias sociales y cívicas.</p> <p>6º) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p> <p><b>14. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</b></p> <p><i>* Este criterio trata de demostrar que el alumno sabe utilizar las nuevas tecnologías como herramienta para elaborar materiales con rigor científico y para compartir la información con sus compañeros.</i></p> <p>1º) Comunicación lingüística.</p> <p>2º) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.</p> <p>3º) Competencia digital.</p>	<p>organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>14.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>14.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión</p>
---	--	---