



**GOBIERNO
DE
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y
TURISMO

DPTO.:

CURSO 20/21



IES BERNARDINO DE ESCALANTE
LAREDO

INFORMACIÓN AL ALUMNADO

**EXTRACTO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL
DEPARTAMENTO DE:**

EDUCACIÓN FÍSICA



NIVEL:1,2,3, 4 ESO Y 1º BACHILLERATO

MATERIA:Educación Física

1. CONTENIDOS Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES PARA SUPERAR LA MATERIA.
(Especificar, en **negrita**, los correspondientes para evaluar la prueba extraordinaria)

| BLOQUE 1: | |
|-------------------|--|
| CONTENIDOS | |
| 1.1. | CONTENIDOS DEL PRIMER CURSO DE LA ESO |
| | Condición física y salud |
| | La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales. La frecuencia cardiaca y respiratoria como indicadores de esfuerzo General Postura corporal correcta e incorrecta. El calentamiento. Concepto. Fases. Ejecución de ejercicios de aplicación al calentamiento. Condición Física. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Práctica de carrera continua, juegos, ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramientos. Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras). Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante la realización de ejercicios de movilidad articular, de fortalecimiento muscular y de relajación. Valoración del calentamiento general para prevenir lesiones en cualquier actividad física. Acondicionamiento general de las capacidades físicas relacionadas con la seguridad en el medio natural. Importancia del desayuno en el aporte energético diario. Composiciones saludables |
| | Juegos y deportes |



Juegos y deportes. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes

Desarrollo de las capacidades coordinativas mediante actividades específicas o lúdico deportivas.

Habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrios, trepas, etc.

Desarrollo del equilibrio estático y dinámico.

Realización de actividades encaminadas al desarrollo de la coordinación dinámico-general y óculo-segmentaria.

Clasificación de los juegos deportivos: convencionales, tradicionales y recreativos.

Práctica de juegos reglados y adaptados que faciliten el aprendizaje de los fundamentos técnicos / tácticos y las estrategias de ataque y defensa comunes a los deportes colectivos.

Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.

Participación de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.

Comprensión y aceptación de la propia habilidad como punto de partida hacia la superación personal.

Valoración de los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.

Modalidades autóctonas individuales sencillas.

En el medio natural

Actividades deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación

Juegos en el medio natural: juegos de aventura, juegos de pistas y/o juegos de trepa.

Adquisición de técnicas de progresión en el medio natural

Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por el centro y sus inmediaciones, previamente marcado.

Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.

Normas de seguridad a tener en cuenta en la realización de actividades en el medio natural.

Expresión corporal y artística.

Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.



Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.

El tempo y el ritmo.

Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.

Disposición favorable a la desinhibición.

Valoración del cuerpo como instrumento expresivo.

Actitudes valores y normas. Elementos comunes.

Toma de conciencia de la importancia de la actividad física como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio, conocimiento de uno mismo, relación con los demás y mejora de la salud.

Valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación.

Hábitos higiénicos

Primeros auxilios. Protocolo básico de actuación ante un accidente. La conducta PAS.

Fases en la práctica de la actividad física: Calentamientos y vuelta a la calma.

1.2.- CONTENIDOS DE SEGUNDO CURSO DE LA ESO

Condición física y salud.

Requisitos de una actividad física saludable.

Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.

Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.

La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.

Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.



Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.

Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedestación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).

Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud

Juegos y deportes.

Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.

Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.

Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.

Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.

Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.

Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Cantabria.

Actividades en el medio natural.

El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.

Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.

Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.



Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.

Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.

Realización de actividades que sensibilicen de la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural. Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.

Expresión cultural y artística.

Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.

Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación de movimiento a músicas variadas.

Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.

Representación corporal de emociones, sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.

Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal

Actitudes valores y normas. Elementos comunes.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.

El deporte como fenómeno sociocultural.

Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.

Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.

Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.



Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).

Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.

Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.

La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.

1.3.- CONTENIDOS DEL TERCER CURSO DE LA ESO

Condición física y salud

Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia y flexibilidad. Clasificación y métodos de entrenamiento.

Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua uniforme, entrenamiento total, carrera variable.

Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las capacidades físicas básicas.

Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de flexibilidad.

Acondicionamiento general de la fuerza dinámica.

Efectos del trabajo de resistencia aeróbica y flexibilidad sobre el estado de salud.

Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.

Valoración de los métodos de trabajo de las capacidades físicas de resistencia aeróbica y flexibilidad y elección para su trabajo personal de aquellos que más convenga a su edad.

Metabolismo energético y actividad física.

Adopción de posturas saludables correctas en la realización de actividades físicas.

Juegos y deportes.

Habilidades deportivas.



Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el anterior.

Realización de actividades cooperativas y competitivas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de un deporte colectivo.

Práctica de actividades encaminadas al aprendizaje de un deporte individual o de adversario.

Elaboración y experimentación de juegos y propuestas de actividades aplicables a los deportes que se están practicando.

Práctica de juegos y deportes desde un punto de vista recreativo.

Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados

Participación en actividades grupales y, o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.

En el medio natural

La orientación como técnica de progresión en el medio natural

Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y si hay posibilidad en el entorno cercano y en otros entornos.

Utilización de aplicaciones informáticas en las actividades (consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, consultas meteorológicas...).

Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad a tener en cuenta para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.

Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

Incremento de las técnicas de progresión en la montaña: trepa, técnicas de seguridad con cuerda...

Expresión corporal y artística.

Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas.

La música y el ritmo como medios para el movimiento estético.

Realización de composiciones de carácter rítmico en grupo.



Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.

Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas como medios de utilización adecuada del tiempo libre, conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejor de la salud.

Análisis de las posibilidades del entorno para la práctica del deporte en el tiempo libre.

Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.

La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores.

Medidas preventivas y de seguridad en la práctica de la actividad física.

Primeros auxilios básicos. Protocolo de actuación de la RCP y maniobra de Heimlich

Elaboración de calentamientos generales y específicos.

Puesta en práctica de técnicas de tensión-relajación y sugestión, visualización.

1.4.- CONTENIDOS DEL CUARTO CURSO DE LA ESO

Condición física y salud.

Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.

Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.



Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.

Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.

Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas inadecuadas. Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.

Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.

Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).

Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable que ayude a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas que suponen una limitación para la mejora de su condición física.

Juegos y deportes.

Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de la condición física.

Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.

Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.

Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.

Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.

Actividades físico-deportivas en el medio natural.



Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar

La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud.

Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.

Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio

Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.

Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.

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...

Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.

Expresión corporal y artística.

Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.

Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Producción forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.

Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo,

Actitudes, valores y normas. Elementos comunes.



La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.

Análisis y reflexión sobre los valores en la práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.

Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas.

Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.

Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.

Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.

Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.

1º BACHILLERATO

Condición Física y Salud.

1. Consolidar los conocimientos teóricos y prácticos de capacidades físicas y salud adquiridos en los cursos anteriores y aplicación práctica.
2. Elaborar y poner en práctica un programa personal que pueda ser desarrollado en horario escolar y tiempo de ocio.
3. Factores para considerar en la elaboración de un programa personal.
4. Aplicación autónoma de pruebas de valoración de la condición física.
5. Utilización de aplicaciones informáticas como complemento para el desarrollo del programa personal.
6. Determinación de los requerimientos nutricionales para el desarrollo del programa personal.
7. -Profundización de las técnicas de relajación y utilización autónoma de las mismas
8. -Consolidación de los hábitos posturales saludables en la práctica de actividad física.

Juegos y deportes.

9. Perfeccionamiento de los aspectos técnicos de los distintos deportes propuestos.



10. Planificación y puesta en marcha de actividades para el desarrollo de su práctica deportiva teniendo en cuenta los recursos disponibles del centro.
11. Organización de competiciones deportivas en el periodo escolar.

Actividades físico-deportivas en el medio natural.

12. Afianzar la técnica de al menos una de las actividades trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro, y si es posible el entorno cercano y otros.
13. Pautas básicas de organización de actividades en el medio natural.
14. Utilización de aplicaciones informáticas consulta de mapas, búsqueda de pistas, consultas meteorológicas etc.)
15. Estudio de la oferta de instituciones, asociaciones y clubes deportivos.
16. Adopción de medidas de conservación y mejora del medio ambiente en la puesta en práctica de actividades físicas en el medio natural.

Expresión corporal y artística.

17. El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
18. Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.
19. Práctica de movimientos danzados.
20. Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación: direcciones, trayectorias, cadencia, intensidad, etc.
21. Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
22. Experimentación de actividades físicas en las que se utilice la música como guía y como expresión.
23. Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
24. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas



Actitudes valores y normas. -Elementos comunes.

25. -Diseño, organización y participación en actividades físico-deportivas como recurso para e el tiempo libre.
26. Reflexión sobre la influencia que sobre la salud y la calidad de vida tienen los hábitos beneficiosos y perjudiciales.
27. Análisis sobre las interpretaciones negativas y positivas que generan las actividades físico-deportivas.
28. Salidas profesionales.
29. Normas de seguridad en la práctica deportiva.
30. Práctica y refuerzo sobre primeros auxilios.

Reflexión sobre los valores y contravalores presentes en la actividad físico-deportiva.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE ESENCIALES

2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

Actualmente, el Decreto 38/2015 en su artículo 13.5 señala que “los procedimientos e instrumentos de evaluación deberán ser variados y adecuados a las características del alumnado, teniendo en cuenta la autoevaluación del alumno y considerando el error como principio didáctico. Los instrumentos principales del proceso de evaluación del aprendizaje en esta etapa contemplarán el seguimiento individualizado del alumno, la observación directa y sistemática, el portafolio y la rúbrica”.

La diversidad de actividades que tienen cabida en el Currículo de Educación Física precisa de un diseño de procedimientos de evaluación de estas, entre las cuales se proponen:

Observación directa (registro anecdótico, lista de control, escala de observación, diario de clase, etc.).



GOBIERNO
DE
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y
TURISMO

DPTO.:

CURSO 20/21



IES BERNARDINO DE ESCALANTE
LAREDO

Análisis de los trabajos de los alumnos.
Intercambios de información y reuniones con padres, tutor, con el propio alumno
Exposiciones orales.
Pruebas escritas.
Autoevaluación por parte de los alumnos.

Coevaluación entre todas las personas implicadas en la educación del alumno, o incluso entre alumnos, como uno de los ejes principales de la nueva Ley de Educación para Cantabria. Cómo instrumentos para llevar a cabo la evaluación, tanto de los alumnos como de nuestra propia práctica, tendremos, entre otros:

Pruebas objetivas (pruebas escritas, test)
Trabajos teórico-práctico (cuestionarios)
Rúbricas (registros anecdóticos, escalas de valoración diferenciada, escala graduada, etc.)
Registros de evaluación y hojas de registro (listas de control)
Pruebas de condición física y habilidades deportivas.

Así mismo, la orden ECD/65/2015 en su artículo 7.4. señala que “los niveles de desempeño de las competencias se podrán medir a través de indicadores de logro, tales como rúbricas o escalas de evaluación”. La misma orden en su artículo 7.6, destaca, por otra parte, que “es necesario incorporar estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación”.

3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN



**GOBIERNO
DE
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y
TURISMO

DPTO.:

CURSO 20/21



IES BERNARDINO DE ESCALANTE
LAREDO

A continuación, mostramos la información referente a la calificación, información que daremos a conocer de antemano al alumnado para que conozca el proceso de poner una nota numérica a sus producciones de la forma más objetiva posible

Criterios de calificación de las evaluaciones cuantitativas

Para obtener la nota de cada evaluación el docente otorga a los diferentes instrumentos de calificación un porcentaje hasta sumar el 100%. Cada instrumento de calificación a su vez está relacionado con uno o más estándares de aprendizaje evaluables.

Para aprobar el alumno/a deberá sumar al menos un 5 en la media ponderada en el conjunto de todos los instrumentos, pudiendo recuperar en todo momento el/los instrumento/s no superado/s para obtener una calificación positiva.

Los criterios de calificación se distribuyen en 4 grandes apartados de la manera siguiente:

- | | | |
|----|--|------------------------|
| 1. | Pruebas físicas | (30%) de la nota final |
| 2. | Exámenes prácticos de habilidad motriz | (30%) de la nota final |
| 3. | Participación, colaboración-oposición, higiene | (20%) de la nota final |
| 4. | Instrumentos teóricos | (20%) de la nota final |

Para valorar la participación, la colaboración y oposición en bases a unas normas establecidas utilizaremos el siguiente instrumento denominado "registro anecdótico".

| Registro anecdótico de Participación/Colaboración/Oposición | | |
|--|---------------|-------------|
| Descripción | Cali f | Nota |
| Pasivo constante | 1 | 2 |
| Pasivo intermitente | 2 | 4 |
| Sigue la actividad sin ambición | 3 | 6 |



**GOBIERNO
DE
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
FORMACIÓN PROFESIONAL Y
TURISMO

DPTO.:

CURSO 20/21



IES BERNARDINO DE ESCALANTE
LAREDO

| | | |
|---------------------|---|----|
| Activo intermitente | 4 | 8 |
| Activo constante | 5 | 10 |

Criterios de calificación de la evaluación final ordinaria

La nota de la evaluación ordinaria la obtenemos de la media aritmética entre las tres evaluaciones, puesto que el nuevo calendario escolar para nuestra comunidad intenta equilibrar los periodos lectivos de cada evaluación.