

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA



CURSO: 2025-26

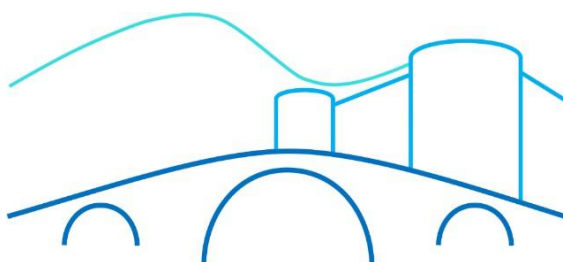
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DE EDUCACIÓN FÍSICA DE

1º ESO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación



IES ARENAS DE SAN PEDRO

CURSO 2025-26



La Programación didáctica deberá contener, al menos, los siguientes elementos:

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

En base a estos elementos y con el objetivo de facilitar la labor docente, se propone el siguiente modelo de programación didáctica. Igualmente, se ponen a disposición unas instrucciones para su cumplimentación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León*.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	Número de sesiones	Agente evaluador	Observaciones
1.1. y 1.5	Prueba escrita	1	Heteroevaluación	Se realizan 3 sesiones: La primera en que se transmiten las normas de la asignatura, se pasa un cuestionario inicial y uno médico. La segunda mide la actitud del alumno en la excursión de Convivencia (Plan de acogida). La tercera, se aplican pruebas de capacidades físicas y habilidades coordinativas.
1.4	Diario del profesor	1	Heteroevaluación	
5.3	Pruebas específicas	1	Heteroevaluación y Autoevaluación	



c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

d) Metodología didáctica.

Estilos directivos:

- **Mando directo:** Predominantes en los criterios de evaluación de contenidos que requieren mayor rigor técnico (Trabajo de la condición física, escalada...)
- **Asignación de tareas:** Predominante en situaciones didácticas deportivas, más lúdicas (deportes individuales y colectivos).

Estilos participativos:

- **Grupos reducidos:** Presente en Situaciones de aprendizaje que fomenten la creatividad y la creación de proyectos colectivos: Habilidades gimnásticas, primeros auxilios.

Estilos cognitivos:

- **Resolución de problemas:**

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

- Predomina el trabajo en pequeño grupo en sesiones de práctica.
- La evaluación será prioritariamente individual, dependiente de la actuación particular del alumno, aun siendo dentro de la actuación de su grupo.
- Se organiza la sesión en 4 fases: Información inicial, Calentamiento, actividades principales y vuelta a la calma. En todas ellas se fomenta tiempo de práctica útil, distribuyendo materiales y espacios de manera que permitan la mayor participación posible y simultánea. Dentro de ellas se administrará feedback individualizado, dedicando tiempo a todos los alumnos que lo necesiten.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	Fechas y sesiones (*Orientativas)
PRIMER TRIMESTRE *24 sesiones	SA 1: Retos cooperativos. Evaluación inicial	SEPTIEMBRE: 4 SESIONES
	SA 2: Condición física y salud I	SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE: 15 SESIONES
	SA 3: Iniciación al béisbol	DICIEMBRE: 5 SESIONES
SEGUNDO TRIMESTRE *22 sesiones	SA 4: Malabares con bolas	ENERO: 3 SESIONES
	SA 5: Iniciación a los deportes de equipo	ENERO-FEBRERO: 11 SESIONES
	SA 6: De las habilidades gimnásticas al acrosport	MARZO: 8 SESIONES
TERCER TRIMESTRE *22 sesiones	SA 7: Danzas del mundo	ABRIL: 4 SESIONES
	SA 8: Iniciación a los deportes de raqueta	ABRIL-MAYO: 8 SESIONES
	SA 9: Actividades en el medio natural (SENDERISMO-RASTREOS)	MAYO-JUNIO: 5 SESIONES
	SA 10: Juegos y deportes tradicionales	JUNIO: 5 SESIONES



Contemplamos 68 periodos lectivos con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, excursiones, huelgas...)

La distribución de las diferentes SA podría variar por las siguientes circunstancias:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la SA correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

Las propias situaciones de aprendizaje que desarrollamos a lo largo del curso son en si mismas interpretadas como un proyecto significativo para el alumnado.

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Recreos activos (OLIMPIADAS DEPORTIVAS)	Todo el curso	Disciplinar	EDUCACIÓN FÍSICA
	Elija un elemento.	Elija un elemento.	
	Elija un elemento.	Elija un elemento.	

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<i>Editorial</i>	<i>Edición/ Proyecto</i>	<i>ISBN</i>
En su caso, Libros de texto	NO SE UTILIZARÁ LIBRO DE TEXTO		

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
Impresos	Cuaderno de apuntes, Guiones de trabajo.	
Digitales e informáticos		Plataforma TEAMS
Medios audiovisuales y multimedia	Variedad de vídeos e imágenes de las distintas SA	
Manipulativos	Material deportivo variado, material de escalada, orientación, etc.	
Otros		



h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

Planes, programas y proyectos	Implicaciones de carácter general desde la materia	Temporalización <i>(indicar la SA donde se trabaja)</i>
Plan de lectura	Se harán lecturas breves relacionadas con la vida de diversos deportistas a lo largo de la historia. También se harán reflexiones orales en grupo sobre frases de filósofos, psicólogos, deportistas y otras personas de interés	Todas Trimestralmente
Plan de convivencia	Se trabajará el respeto a los demás y la resolución dialogada de conflictos introduciendo las funciones del arbitraje deportivo en las actividades del aula	SA: 1, 2, 3, 5, 8
Plan de acogida	Al alumnado de 1º de ESO y de nueva incorporación al IES se le muestran las instalaciones y el primer día se realizan desde el departamento actividades de juegos... para favorecer su integración. También se lleva a cabo en los primeros días una excursión por el entorno para que el alumno socialice y se conozca.	Primera semana
Plan de digitalización	Se promoverá en el alumnado la utilización de las Plataformas digitales propuestas por la Junta de CyL para la actividad académica a través del software Office 365 (Teams, Word, Excel, PowerPoint, Sway, etc.)	Todas Trimestralmente
Plan de acción tutorial	Se trabajará en los objetivos del plan como: mejora de la convivencia y mejora del rendimiento académico. Se colaborará con los tutores en las actividades planteadas en el centro y se les facilitará toda la información solicitada sobre la participación del alumnado de cara a entrevistas con los padres y si es necesario también se informará directamente a los tutores sobre asuntos de convivencia y rendimiento académico.	Durante todo el curso

i) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	Breve descripción de la actividad	Temporalización (indicar la SA donde se realiza)
Senderismo por el entorno: Pelayos-Montaneros.	Ruta de 8 km por ecosistema de rivera con actividades de interpretación del entorno.	1ª EVALUACIÓN SA 1. Retos cooperativos. SA 2. Condición Física y Salud
Senderismo por Gredos: Puerto del Peón.	Ruta de 12km desde Domingo Fernando (EL Hornillo) al Puerto del Arenal.	SA 2. Condición Física y Salud SA 9. Actividades en el Medio Natural
Esquí de fondo en Gredos. (SIEMPRE QUE SE DEN BUENAS CONDICIONES DE NIEVE)	Actividad de senderismo y esquí en Gredos.	2ª EVALUACIÓN SA 9. Actividades en el Medio Natural
Actividades Acuáticas. <i>Para una selección de los alumnos de todos los niveles que participan con éxito en las Olimpiadas deportivas de los recreos</i>	Realización de actividades acuáticas en el pantano de Cazalegas /Burguillo... Actividades en el Aquópolis....	3ª EVALUACIÓN (FINAL DE CURSO) SA 9. Actividades en el Medio Natural
Olimpiadas Polideportivas	Torneos deportivos variados en los recreos para todos los niveles de ESO y Bachillerato	TODO EL CURSO

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Formas de representación	Formas de acción y expresión	Formas de implicación
Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas. Utilización de vídeos y músicas Debates en grupo	Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical. Apoyos verbales, visuales o manuales Adaptación de tiempos Refuerzos positivos Simplificación o ampliación de contenidos	Actividades lúdicas y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Medidas de Refuerzo Educativo	Cuando un alumno no promocioe, se diseñará y aplicará un plan específico de refuerzo y apoyo, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior.
B	Adaptación curricular significativa	Las adaptaciones se recogerán según las indicaciones del departamento de orientación, y se revisarán trimestralmente.
C	Plan de enriquecimiento curricular	El departamento participará activamente en los planes de enriquecimiento curricular según lo que se establezca en el grupo de trabajo pensado para el alumnado de altas capacidades de cara al próximo curso.

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.

En el nivel de 1º de ESO tenemos en este curso 2025/26 la siguiente problemática:

- Alumnos con TDAH: dejaremos más tiempo para la realización de ejercicios, pruebas, etc. Nos acercaremos más a ellos para darles más detalles en explicaciones comprobando antes su nivel de atención y nos aseguraremos de que han comprendido las consignas, evitando la improvisación y favoreciendo un ambiente estructurado. Se reforzará también sus éxitos en el aprendizaje y los logros conseguidos.
- Alumnos ANCE (por incorporación tardía al sistema educativo / especiales condiciones geográficas, sociales y culturales y desfase curricular): tendrán una supervisión y atención más personalizada y habrá un contacto continuo de supervisión con el departamento de orientación. Se procurará una metodología activa, variada, flexible, manipulativa y participativa. Se les facilitará elementos y materiales que permitan realizar aprendizajes significativos. Además, se trabajará partiendo de aprendizajes previos respetando ritmo y estilo de aprendizaje, usando refuerzos positivos y actividades graduadas en dificultad
- Alumno ACNEE (TEA): se hará adaptación curricular significativa, si es necesario, del nivel del alumno en la materia de educación física y, de acuerdo a las indicaciones del departamento de orientación. Si no fuese necesario, se harán las adaptaciones metodológicas y organizativas necesarias.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (a partir de Pag.9)



I) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
1. Nivel de exigencia adecuado al curso. 2. Los instrumentos de evaluación se ajustan a los contenidos impartidos en clase. 3. La corrección y calificación de los instrumentos de evaluación se realiza correctamente, de acuerdo con los contenidos impartidos y a los criterios de calificación. 4. El profesor atiende a las necesidades particulares del alumno. 5. El profesor explica correctamente las tareas de clase, así como los contenidos teóricos de cada situación de aprendizaje	Cuestionario trimestral	Final 1ª, 2ª y 3ª evaluación	Valoración del alumnado. Reflexión y reconducción del profesor



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	5%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT12 CT14 CT6 CT4	1.1.1. Conoce el concepto integral de salud y de las capacidades físicas.	40%	Prueba escrita	Heteroevaluación	2
				1.1.2. Ejecuta secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y estilo de vida activa.	40%	Diario del profesor Observación directa	Heteroevaluación	1, 2
				1.1.3. Realiza una valoración inicial de su estado físico.	20%	Reflexión escrita (envío vía Teams)	Autoevaluación Heteroevaluación	1, 2
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	5%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT12. CT1	1.2.1 Demuestra autonomía en la dosificación autónoma del esfuerzo durante las pruebas físicas (resistencia, fuerza-resistencia), obteniendo niveles acordes a su edad.	100%	Prueba práctica	Autoevaluación	2
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT13. CT12 CT6	1.3.1 Demuestra una técnica postural y pautas de respiración adecuadas durante las pruebas de flexibilidad.	100%	Diario del profesor Observación directa	Autoevaluación	2
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	6%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT12 CT13	1.4.1. Demuestra hábitos saludables y de higiene en la práctica de educación física en las SA de la 1ª evaluación.	100%	Diario del profesor Lista de control	Heteroevaluación	1, 2, 3
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la	6%	A1, A2, A3	CT12 CT6	1.5.1. Conoce las características de las capacidades físicas, los	100%	Prueba escrita	Heteroevaluación	2



prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)		B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7		beneficios de su desarrollo y medios básicos de desarrollo de cada una.		Elija un elemento.	Elija un elemento.	
						Elija un elemento.	Elija un elemento.	
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	2%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT1 CT2 CT12	1.6.1. Conoce y aplica protocolos básicos de primeros auxilios.	100%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	2
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	4%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT1. CT12	1.7.1 Reconoce rutinas de calentamiento y vuelta a la calma que eviten acciones nocivas para la salud.	100%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	2
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	3%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT4. CT6	1.8.1. Utiliza las TIC para la recopilación de información en las diferentes SA	100%	Envío fichas por Teams y/o Correo electrónico	Heteroevaluación	TODAS
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	3%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT1 CT3 CT4.	1.9.1. Utiliza las TIC para la exposición de su propio juego tradicional o autóctono.	100%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	10
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	6%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.	CT12	2.1.1. Practica y aprende las diferentes técnicas de béisbol demostrando un adecuado conocimiento de las características y lógica interna del juego.	100%	Prueba específica Rúbrica	Heteroevaluación	3



2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	6%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.	CT12 CT6	2.2.1. Domina las técnicas individuales del béisbol y las aplica en situaciones jugadas con acierto en su elección.	100%	Diario del profesor Observación directa	Heteroevaluación	3
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	6%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.	CT12 CT9	2.3.1 Muestra una adecuada técnica durante las diferentes situaciones motrices de manera eficiente y creativa (SA: 4, 5, 8)	50%	Pruebas prácticas de técnica y habilidad motriz (Rúbricas)	Heteroevaluación	4, 5, 8
				2.3.2. Resuelve problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía (SA: 4, 5, 8)	50%	Diario del profesor	Heteroevaluación	4, 5, 8
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	5%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.	CT12 CT7 CT9	2.4.1. Participa en una gran variedad de situaciones motrices de diferentes características mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	TODAS
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	6%	D1, D2, D3, D4	CT11. CT12 CT15	3.1.1 Evita la competitividad desmedida y respeta las reglas	50%	Diario del profesor	Heteroevaluación	3, 5
				3.1.2. Asume los roles de público, participante y árbitro con deportividad	50%	Diario del profesor	Heteroevaluación	3, 5



3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	6%	D1, D2, D3, D4	CT12, CT8 CT7, CT9 CT15	3.2.1. Practica y aprende las habilidades gimnásticas colaborando en los roles de ayudante observador y ejecutor.	100%	Prueba práctica (Rúbrica)	Heteroevaluación	6
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	6%	D1, D2, D3, D4	CT6 CT7 CT11 CT15	3.3.1 Muestra autonomía y respeto en la práctica de las SA de la 3ª evaluación, fomentando el diálogo y la resolución de conflictos no violenta.	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	7, 8, 9, 10
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2%	E1, E2, E3, E4	CT6. CT10 CT9	4.1.1 Practica diferentes manifestaciones vinculadas a la cultura castellano y leonesa y, muestra interés hacia el conocimiento y conservación de diferentes manifestaciones motrices de CyL	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	8, 10
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a	4%	E1, E2, E3, E4	CT7. CT11 CT8	4.2.1. Reconoce y aplica los valores integradores y no sexistas de las modalidades	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	4, 5, 6



dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)				deportivas practicadas durante las SA de la 2ª evaluación.		Elija un elemento.	Elija un elemento.	
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	5%	E1, E2, E3, E4	CT8. CT9.	4.3.1. Participa y aprende alguna danza del mundo, valorando el baile como medio de expresión.	100%	<i>Prueba práctica (Rúbrica)</i>	<i>Heteroevaluación</i>	7
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5%	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7	CT12 CT14	5.1.1 Participa en actividades deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos	50%	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9
				5.1.2. Respeta el entorno durante la práctica de la actividad física	50%	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5%	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7	CT12 CT14	5.2.1. Demuestra dominio y habilidades en los rastreos, manteniendo las normas básicas de seguridad.	100%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9

CONSIDERACIONES GENERALES:

- Evaluación por trimestre:** En cuanto a la nota de cada evaluación, será hallada a través de la nota media de los criterios evaluados durante esa evaluación, es decir, la nota media sobre los criterios que los alumnos han trabajado.
- Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación:** Si un alumno/a faltase o no se presentase a una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación continua, deberá **presentar justificante médico o del organismo administrativo correspondiente**, en el que se refleje el impedimento o dificultad para la realización de estas. Dicho justificante se presentará al profesor el primer día de su incorporación al centro y podrá dar derecho al alumno/a para la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante la prueba será valorada negativamente**, perdiendo la posibilidad de su repetición. Si el alumno/a **se niega a la realización** de una prueba de calificación sin tener impedimento debidamente justificado **será calificado con un cero en dicha prueba**.
- Para la realización de las pruebas prácticas, ordinarias o extraordinarias, **será obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva; de no ser así, la prueba será calificada con un cero.
- Para considerar que el alumno ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá ser **igual o superior a 5**.
- Si algún alumno/a no asistiese a alguna de las actividades complementarias o extraescolares programadas por el departamento, el profesor podrá mandar a dichos alumnos un trabajo de investigación complementario.
- Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación:**
 - Predeterminado: Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para incrementar las notas de calificación a través de tareas, trabajos,..., de carácter voluntario, dejando claro que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización

ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto



individualmente como en grupo.

- C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

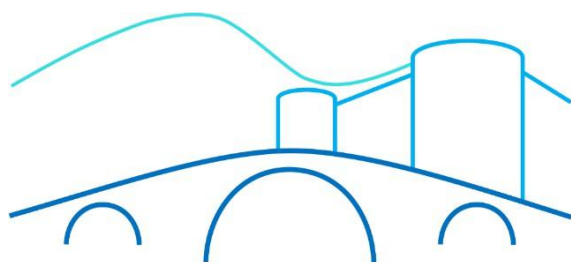
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

2º ESO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación



IES ARENAS DE SAN PEDRO

CURSO: 2025-26

INDICE

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO 18

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO 20

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

b) Diseño de la evaluación inicial.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>Observaciones</i>
1.1 Planificar y autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad	<i>Prueba práctica Fichas y Hojas de observación</i>	2	<i>Heteroevaluación y Autoevaluación</i>	<i>Después de una sesión inicial para dar las pautas generales de la materia y rellenar ficha de estado de salud, se realizarán unas pruebas de</i>



corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)				carácter físico y motriz, posteriormente se analizarán los datos en base a tablas aportadas por el profesor.
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	<i>Diario del profesor</i>	1	Heteroevaluación	
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	<i>Diario del profesor</i>	1	Heteroevaluación	

c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.



Educación Física

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC				
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓														
Competencia Específica 2									✓		✓								✓		✓	✓						✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						✓			
Competencia Específica 4	✓																			✓				✓	✓						✓	✓	✓	✓	
Competencia Específica 5									✓				✓														✓	✓		✓					

d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

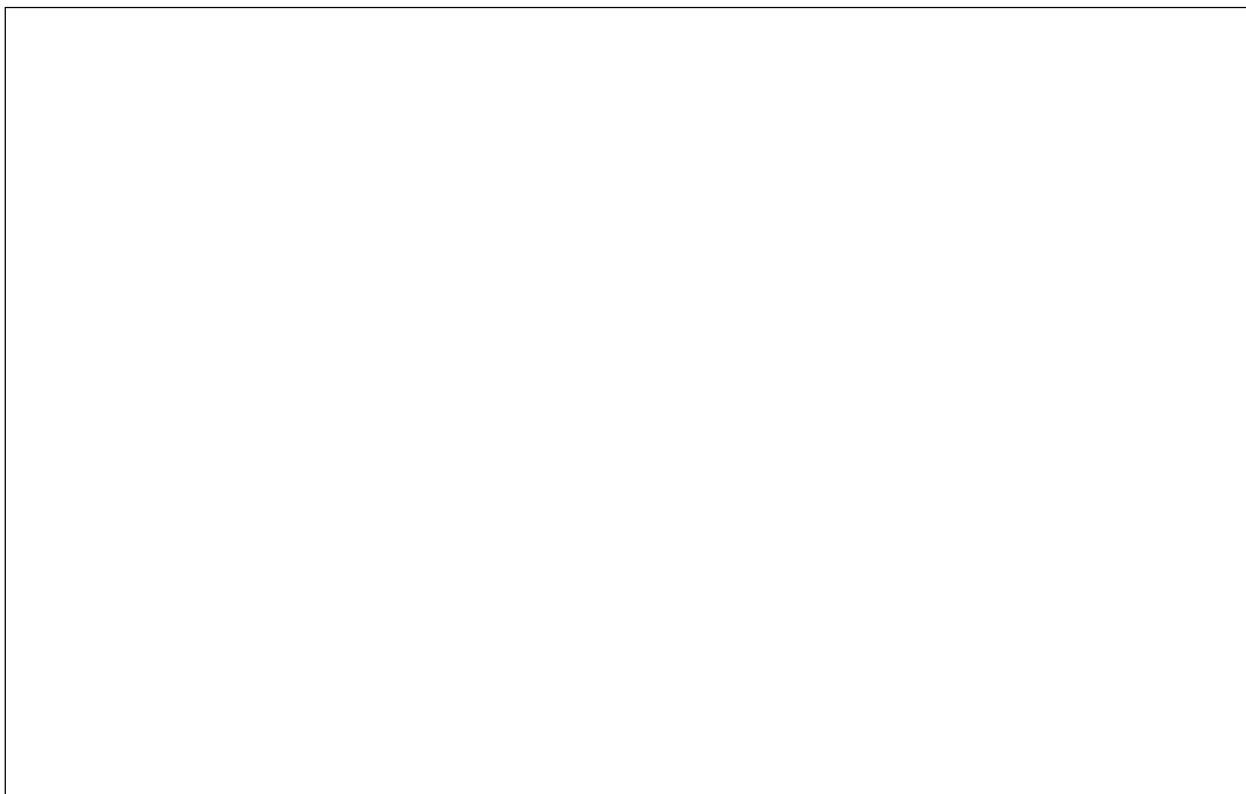
1.º Principios metodológicos.

La metodología didáctica, de acuerdo con la ley, procurará un rol activo y participativo del alumnado, que se adapte a sus propias experiencias, características y ritmos de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, mediante las adecuadas organizaciones espaciales y temporales, y que se concretará en el desarrollo y resolución de situaciones-problema de aprendizaje.

Asimismo, se procurará la interacción con grupos heterogéneos y el uso de todos los recursos posibles.



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación





2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.

Estilos de enseñanza

- a. La metodología didáctica será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- b. Las propuestas didácticas se elaborarán desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común.
- c. Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- d. Se debe partir de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- e. Se potenciará capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.
- f. Se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar para potenciar su autonomía.
- g. Se presentarán los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, diseñándose secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias
- h. Se planificarán tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.
- i. El trabajo en equipo del profesorado se asegurará con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
- j. En el desarrollo de las situaciones de aprendizaje se recomienda que se tenga en cuenta la planificación del trabajo, la investigación sobre el tema, la puesta en común de la información, la presentación del resultado final de manera oral, la reflexión conjunta sobre el proceso y el resultado, las propuestas de mejora y la evaluación.

Estrategias metodológicas y técnicas

- a. Los ritmos individuales de aprendizaje del alumnado se respetarán por medio del diseño de situaciones de aprendizaje, como el trabajo por proyectos, el estudio de casos prácticos, el aprendizaje basado en problemas o retos...
- b. En el diseño de actividades se tendrán en cuenta la diversidad del alumnado: las necesidades educativas especiales, o las altas capacidades...
- c. Se utilizarán técnicas variadas como la expositiva, la argumentación, el estudio biográfico, el diálogo, la discusión o el debate, el seminario, el estudio de casos, la resolución de problemas, la demostración, la experimentación, la investigación, la



interacción o el descubrimiento para realizar las tareas encomendadas de manera creativa y colaborativa.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

El estilo de aprendizaje propuesto exige que toda la organización sea flexible, adaptándose a las circunstancias y permitiendo tanto el trabajo individual como el trabajo en diferentes agrupaciones para el trabajo colaborativo, la realización de proyectos, o el trabajo en grupo en el que se promueva el diálogo, la cooperación, el intercambio de ideas, la creatividad...

El profesor podrá dedicar un tiempo a las explicaciones teóricas e indicaciones, teniendo en cuenta que el mayor tiempo de la clase se ocupará realizando diferentes tareas, y participando de manera activa y colaborativa en las actividades del aula, que deben ser variadas y accesibles a todos los alumnos según sus capacidades.

Además de adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de nuestros alumnos, se habrá de tener en cuenta que, tratando de priorizar las clases al aire libre, dependemos de la climatología, por lo que –aunque disponemos de un pabellón cubierto– los tiempos y los espacios se irán adaptando de forma continua, semana a semana.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	2º ESO	Título	Fechas	sesiones
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: CALENTAMIENTO		SEPTIEMBRE	2
	SA 2: MEJORO MI AGILIDAD, COORDINACION Y EQUILIBRIO		SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE	9
	SA 3: EL ATLETISMO Y LA CONDICION FISCA		NOVIEMBRE DICIEMBRE	9
	SA 4: ALIMENTACION Y ACTITUD POSTURAL		DICIEMBRE	2
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 5: EL BALONCESTO TAMBIÉN ES PARA BAJITOS		ENERO	8
	SA 6: JUGAMOS AL BADMINTON COMO CAROLINA MARIN		FEBRERO MARZO	8
	SA 7: EMPEZANDO A ORIENTARME POR MI ENTORNO		MARZO	6
TERCER TRIMESTRE	SA 8: HABILIDADES GIMNÁSTICAS /PARKOUR		MARZO ABRIL	7
	SA 9: DANZAMOS CON RITMOS DEL MUNDO		MAYO	5
	SA 10: PEDALEANDO EN MI VALLE		MAYO JUNIO	5
	SA 11: INICIACIÓN A LA ESCALADA		JUNIO	5

Contemplamos 68 periodos lectivos con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, excursiones, huelgas...)

La distribución de las diferentes SA podría variar por las siguientes circunstancias:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la SA correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.



f) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

<i>Título</i>	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	Fichas de clase	Fichas de clase
<i>Digitales e informáticos</i>	Apuntes (a través de Plataforma Teams y copia en conserjería)	Enlaces, Apps
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	Vídeos, grabaciones, presentaciones	Propuestas seleccionadas por el profesor y trabajos desarrollados por los alumnos
<i>Manipulativos</i>	Materiales propios de la asignatura	Recursos del IES y en algunos casos aportados por los alumnos
<i>Otros</i>	Materiales propios de cada alumno	



g) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</i>
Plan de lectura	Se harán lecturas breves relacionadas con la vida de diversos deportistas a lo largo de la historia. También se harán reflexiones orales en grupo sobre frases de filósofos, psicólogos, deportistas y otras personas de interés	Todas Trimestralmente
Plan de convivencia	Se trabajará el respeto a los demás y la resolución dialogada de conflictos introduciendo las funciones del arbitraje deportivo en las actividades del aula	SA 3, 5, 6
Plan de acogida	Al alumnado de 1º de ESO y de nueva incorporación al IES se le muestran las instalaciones y el primer día se realizan desde el departamento actividades de juegos... para favorecer su integración. También se lleva a cabo en los primeros días una excursión por el entorno para que el alumno socialice y se conozca.	Primera semana
Plan de digitalización	Se promoverá en el alumnado la utilización de las Plataformas digitales propuestas por la Junta de CyL para la actividad académica a través del software Office 365 (Teams, Word, Excel, PowerPoint, Sway, etc.)	Todas Trimestralmente
Plan de acción tutorial	Se trabajará en los objetivos del plan como: mejora de la convivencia y mejora del rendimiento académico. Se colaborará con los tutores en las actividades planteadas en el centro y se les facilitará toda la información solicitada sobre la participación del alumnado de cara a entrevistas con los padres y si es necesario también se informará directamente a los tutores sobre asuntos de convivencia y rendimiento académico.	Durante todo el curso

h) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
JORNADAS DE ESQUÍ DE FONDO	Actividad para iniciarse en un deporte de nieve, en la zona norte de la Sierra de Gredos	SA 2,3
ruta de senderismo por Gredos	“Excursión Al Morezón” Zona de Hoyos del Espino, en La Vertiente Norte del Parque Regional de la Sierra de Gredos”	SA 2,3,7,11
SALIDAS AL ENTORNO CERCANO “Siguiendo las huellas de nuestros antepasados”	“Paseando por los caminos y senderos de Arenas de san Pedro”	SA 2,3,7
OLIMPIADAS DEPORTIVAS EN LOS RECREOS	El departamento de EF organiza actividades deportivas en los recreos con el fin de mejorar la convivencia en el centro (fútbol sala, baloncesto, voleibol, bádminton...)	Todas las SA



j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas Utilización de vídeos y músicas Debates en grupo	Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical. Apoyos verbales, visuales o manuales. Adaptación de tiempos Refuerzos positivos Simplificación o ampliación de contenidos	Actividades lúdicas y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Alum nado</i>	<i>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</i>	<i>Observaciones</i>
A	Medidas de Refuerzo Educativo	Cuando un alumno no promocione, se diseñará y aplicará un plan específico de refuerzo y apoyo, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior. Cuando un alumno/a presente dificultades, o tenga faltas de asistencia justificadas se le hará el seguimiento correspondiente adaptando contenidos, o si fuera necesario, fechas de entrega. El plan de refuerzo se revisará periódicamente, cuando sea necesario. Dichos planes de anexan a la programación
B	Plan de Recuperación	Cuando un alumno promocione con la materia no superada, cada profesor diseñará y aplicará un plan de recuperación, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior y en base a la evaluación inicial. Será el profesor de esa materia el responsable de evaluar a los alumnos con la materia pendiente del curso anterior.



		Los instrumentos de evaluación serán principalmente: registro anecdótico, diario de clase del profesor, cuaderno del alumno, diario de aprendizaje, lista de control, intervención en clase, tareas diarias, y trabajos de investigación o proyectos. De estos mecanismos, así como de los plazos serán informados los alumnos y sus familias periódicamente. El plan de recuperación se revisará y se irá adaptando periódicamente en función de la evolución del alumno. Dichos planes se anexan a la programación
C	Adaptación Curricular Significativa	Las adaptaciones se recogerán según las indicaciones del departamento de orientación, y se revisarán trimestralmente.
D	Plan de Enriquecimiento Curricular	El departamento participará activamente en los planes de enriquecimiento curricular según lo que se establezca en el grupo de trabajo pensado para el alumnado de altas capacidades de cara al próximo curso. Además, se podrán adoptar planes de enriquecimiento curricular siempre estrictamente enmarcado en lo que propone el currículum para Educación Física, que estimulen el desarrollo de las capacidades del alumnado cuando el progreso y características del alumnado lo requieran.
E	Realización de trabajos voluntarios	A lo largo del curso se podrán proponer diferentes trabajos voluntarios para ayudar a subir nota, pudiendo darse el caso de subir hasta medio punto de la nota del trimestre o de la evaluación final. En este último caso se llevarán a cabo distintos trabajos en función de los intereses de los alumnos, o bien proyectos a realizar en los últimos días de clase.

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.

En el nivel de 2º de ESO tenemos en este curso 2025/26 la siguiente problemática:

- 1 alumna ACNEE (por dificultades en la visión). Tendrán una supervisión y atención más personalizada y habrá un contacto continuo de supervisión con el departamento de orientación y la profesora de compensatoria.
- Para alumnos DABRA, se procurará no hacer lectura en público o en voz alta, pero si favorecer la lectura de textos en casa. Se llevará un plan de trabajo más personalizado seleccionando los contenidos mínimos de la materia, ayudándoles en materia de adaptación e integración.
- Alumnos con TDAH: dejaremos más tiempo para la realización de ejercicios, pruebas, etc. Nos acercaremos más a ellos para darles más detalles en explicaciones comprobando antes su nivel de atención y nos aseguraremos de que han comprendido las consignas, evitando la improvisación y favoreciendo un ambiente estructurado. Se reforzará también sus éxitos en el aprendizaje y los logros conseguidos.
- De manera general, con todos estos alumnos se trabajarán contenidos mínimos y fundamentales de la materia, se favorecerá su integración en el grupo de clase y se reforzará la autoestima.



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

j) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

(Página siguiente)



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	4%	A2 A3 B4 C3	CT12.	1.1.1 Desarrolla y complementa una mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando diferentes métodos para su desarrollo	50%	Diario del profesor Prueba escrita	Heteroevaluación	S2 S3
				1.1.2 Alcanza niveles de condición física acordes a sus posibilidades y tomando como punto de partida su nivel inicial.	50%	Prueba práctica de Trabajo de investigación	Autoevaluación	S2 S3
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	4%	A1	CT12.	1.2.1 Realiza de forma autónoma un calentamiento general.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	S1
				1.2.2 Ser capaz de mantener un ritmo de carrera, tomando como parámetro de intensidad la FC.	50%	Guía de observación	Coevaluación	S3
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4%	A1	CT14	1.3.1 Desarrolla una pequeña rutina de alimentación saludable	50%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	S4
				1.3.2 Conoce y ejecuta de forma adecuada ejercicios ergonómicos.	50%	Guía de observación	Heteroevaluación	S4
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	5%	B3	CT12.	1.4.1 Trae ropa de cambio para las sesiones	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas



1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	4%	A1 B6	CT12.	1.5.1 Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.	100%	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	4%	B7	CT12.	1.6.1 Conoce y sabe actuar ante un accidente y su protocolo a seguir	100%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>S11</i>
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5%	D1 D2 D4	CT2	1.7.1 1 Debate sobre las conductas contrarias a la convivencia en las situaciones motrices identificándolas y mostrando rechazo hacia las mismas	50%	<i>Prueba oral</i> <i>Ficha de seguimiento</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
			CT6 CT7 CT8	1.7.2 Contrasta la información recibida en los medios de comunicación utilizando criterios científicos	50%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1%	B5	CT3 CT10	1.8.1 Identifica la información relevante a través de recursos informáticos, desechando la complementaria y superficial	100%	<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1%	B5	CT3 CT10	1.9.1 Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, video, sonido...) como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante	100%	<i>Otro: Registro de Teams</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>



2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	6%	C1	CT12.	2.1.1 Aplica los aspectos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas	50%	Prueba práctica	Heteroevaluación	S3 S5 S6 S7
				2.1.2 Utiliza los distintos instrumentos de evaluación para enriquecer y reconducir su aprendizaje.	50%	Guía de observación	Coevaluación	S3 S5 S6 S7
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	5%	C2	CT9.	2.2.1 Adapta los fundamentos técnicos para obtener ventaja en la práctica de las distintas actividades propuestas	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	S3 S5 S6 S7
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	5%	C3 C4	CT12.	2.3.1 Demuestra solvencia ante las situaciones propuestas, acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	S8
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (CPSAA1, CE2, CE3)	6%	C6	CT9.	2.4.1 Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	TODAS



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	6%	D1 D2 D3	CT8. CT15.	3.1.1 Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	TODAS
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	5%	D1 D2 D3	CT8 CT11. CT15.	3.2.1Coopera y 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	100%	Guía de observación	Coevaluación	TODAS
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5%	D1 D4	CT8. CT11. CT15.	3.3.1 Colabora en la resolución de conflictos, gracias a la utilización del dialogo y habilidades en su intervención.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	TODAS
				3.3.2 Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza, genero, nivel socioeconómico....	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	TODAS
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	E1	CT11.	4.1.1 Participa y fomenta el uso de actividades artístico-expresivas propias de nuestra comunidad y de otros lugares	100%	Proyecto	Coevaluación	S9



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	E4 E5	CT8.	4.2.1 Participa activamente en todo tipo de actividad, despojándose de cualquier tipo de estereotipo hacia ella.	100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	S9
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4%	E2 E3	CT7 CT9 CT13	4.3.1 1 Colabora en el diseño y la realización de bailes, danzas y actividades expresivas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros	4%	Proyecto	Coevaluación	S9
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	12%	F1 F2 F7 F6	CT6 CT14	5.1.1 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas	50%	Prueba práctica	Heteroevaluación	S7 S10
				5.1.2 Participa en las actividades propuestas a lo largo del curso	50%			
5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	6%	F3 F4 F5 F6	CT6 CT14	5.2.1 Realiza distintos tipos de actividades en entornos urbanos y naturales, con especial cuidado en las medidas de seguridad tanto individual como colectiva.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	S7 S10

CONSIDERACIONES GENERALES:

- Evaluación por trimestre:** En cuanto a la nota de cada evaluación, será hallada a través de la nota media de los criterios evaluados durante esa evaluación, es decir, la nota media sobre los criterios que los alumnos han trabajado.
- Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación:** Si un alumno/a faltase o no se presentase a una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de

evaluación continua, deberá **presentar justificante médico o del organismo administrativo correspondiente**, en el que se refleje el impedimento o dificultad para la realización d estas. Dicho justificante se presentará al profesor el primer día de su incorporación al centro y podrá dar derecho al alumno/a a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante** la prueba será **valorada negativamente**. Si el alumno/a **se niega a la realización** de una prueba de calificación sin tener impedimento debidamente justificado se le calificará con un cero en dicha prueba.

3. Para la realización de las pruebas prácticas, ordinarias o extraordinarias, **será obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva. Al finalizar las sesiones los alumnos se deberán asear debidamente; se valorará negativamente el incumplimiento de esta norma de higiene personal.
4. Para considerar que el alumno ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá ser **igual o superior a 5.**
5. Si algún alumno/a no asistiese a alguna de las actividades complementarias o extraescolares programadas por el departamento, el profesor podrá mandar a dichos alumnos un trabajo de investigación complementario.

6. **Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación:**

Predeterminado: Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para incrementar las notas de calificación a través de tareas, trabajos,..., de carácter voluntario, dejando claro que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización



K) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	Miembros del Departamento
La programación contempla variadas situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Grado de consecución de los criterios de evaluación	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los resultados académicos	Trimestralmente	
El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	
Resultado de los planes de refuerzo y apoyo	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Resultado de los planes de recuperación	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Adecuación de las actividades a las necesidades del alumnado	Cuaderno del profesor Guía de observación	Trimestralmente	

Propuestas de mejora:

Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento.



ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su



aplicación práctica.

- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

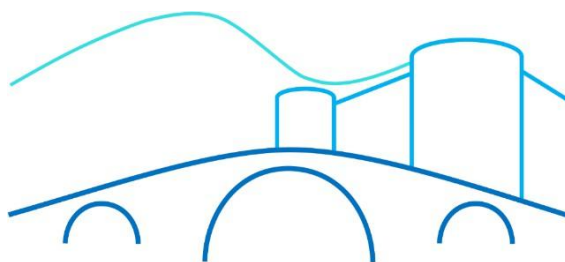
CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DE EDUCACIÓN FÍSICA
3º ESO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación



IES ARENAS DE SAN PEDRO

CURSO: 2025-26



La Programación didáctica deberá contener, al menos, los siguientes elementos:

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Diseño de la evaluación inicial.
- c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- d) Metodología didáctica.
- e) Secuencia de unidades temporales de programación.
- f) En su caso, concreción de proyectos significativos.
- g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- i) Actividades complementarias y extraescolares.
- j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

En base a estos elementos y con el objetivo de facilitar la labor docente, se propone el siguiente modelo de programación didáctica. Igualmente, se ponen a disposición unas instrucciones para su cumplimentación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León*.

b) Diseño de la evaluación inicial.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>Observaciones</i>
1.1, 1.4, 1.5	Diario del profesor	2	Heteroevaluación	Se realizan 2 sesiones donde los alumnos realizan retos físicos de carácter cooperativo.



c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

d) Metodología didáctica.

Estilos directivos:

- **Mando directo:** Predominantes en los criterios de evaluación de contenidos que requieren mayor rigor técnico (Trabajo de la condición física, escalada...)
- **Asignación de tareas:** Predominante en situaciones didácticas deportivas, más lúdicas (deportes individuales y colectivos,

Estilos participativos:

- **Grupos reducidos:** Presente en Situaciones de aprendizaje que fomenten la creatividad ya creación de proyectos colectivos: Habilidades gimnásticas, body combat, primeros auxilios.

Estilos cognitivos:

- **Resolución de problemas:**

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

- Se usarán todo tipo de agrupamientos (desde individual hasta grandes grupos), creados normalmente por afinidad (aunque el profesor puede condicionar estos grupos o crearlos directamente).
- Las clases se dividen en tres tiempos o partes: inicial (que puede incluir introducciones, explicaciones, calentamiento, detección de conocimientos, etc.), principal (para la consecución de los objetivos de aprendizaje) y final (usada para la reflexión, síntesis, adelantar la próxima sesión, etc.).
- Espacios: Cuando no se comparte horario con otro grupo la clase (habitualmente) se desarrolla en el pabellón, siendo la zona de reunión en torno a la pizarra digital. Si hubiera otro grupo simultáneamente, se alternará semanalmente entre el pabellón y el gimnasio. Junto a estos, el patio y canchas exteriores.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	Fechas y sesiones (*Orientativas)	Criterios de Evaluación
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Retos cooperativos. Evaluación inicial	2 sesiones (sept)	---
	SA 1: Diseño mi Fuerza	6 sesiones (sept – octubre)	1.1 - 1.2 - 1.8 – 1.9 - 2.1
	SA 2: Diseño mi Dieta (nutrición)	6 sesiones (oct)	1.3 – 1.9
	SA 3: Baloncesto	8 sesiones (oct – nov)	1.1 – 1.2 – 2.1
	SA 4: Atletismo (saltos y lanzamientos)	6-10 sesiones (nov – dic)	1.1 – 1.2 – 2.1
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 5: Acro-gimnasia (acrossport)	6-10 sesiones (enero – feb)	1.1 – 1.2 – 3.1
	SA 6: Rugby Touch	5 sesiones (feb)	1.3 - 1.9 - 2.1 - 2.2 - 3.1 - 3.2
	SA 7: Lesiones deportivas	5 sesiones (feb - marzo)	1.1 – 1.2 – 1.3 – 1.6
	SA 8: Juegos populares y JJ de lucha	6-10 sesiones (marzo)	1.1 - 1.2 - 1.3 - 2.1 - 4.1
TERCER TRIMESTRE	SA 9: Bádminton	8 sesiones (abr)	2.1 – 2.2 – 3.1 – 3.2
	SA 10: Actividades en la naturaleza: Escalada, bicicleta, orientación, senderismo	8 sesiones (abr - mayo)	1.6 – 2.2 – 3.2 – 4.1 – 5.1 – 5.2
	SA 11: Dance Challenge (baile)	8 sesiones (mayo)	3.2 – 4.3



f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Menú saludable	1er Trimestre	En grupos, los alumnos realizan una compra (virtual) semanal incluyendo macronutrientes	EF

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

En su caso, <i>Libros de texto</i>	<i>Editorial</i>	<i>Edición/ Proyecto</i>	<i>ISBN</i>

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
Impresos	Cuaderno de apuntes, Guiones de trabajo.	
Digitales e informáticos	Aplicaciones móviles de registro de entrenamientos. Aplicaciones móviles de orientación.	Grupo TEAMs
Medios audiovisuales y multimedia	Variedad de vídeos e imágenes de las distintas SAs	
Manipulativos	Material deportivo variado, material de escalada, orientación, etc.	
Otros		

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i> <i>(indicar la SA donde se trabaja)</i>
Olimpiadas (recreos activos)	Un profesor del departamento siempre en el pabellón controlando el desarrollo de los deportes principales (Fútbol, voleibol, baloncesto) y dando apoyo a las actividades secundarias (ping-pong y escalada)	Actividad de carácter transversal a lo largo de todo el curso



i) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización</i>
Conociendo Gredos:	Excursión desde El Puerto del Pico al Puerto de Serranillos (Extraescolar)	Noviembre
Escalada deportiva	En el rocódromo de Talavera (complementaria)	Marzo - Mayo
Conociendo el entorno	Paseo circunvalando Arenas	Primavera
Actividades náuticas	(para los alumnos que se esfuerzan durante todo el curso en EF) (Extraescolar)	Final de curso
Olimpiadas Polideportivas	Torneos deportivos variados para todos los niveles de ESO y Bachillerato	TODO EL CURSO

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
Alumnos DEA: Alumnado con dificultades de aprendizaje y TDAH. Alumnado con ligero desconocimiento del idioma.	Explicaciones simplificadas basadas en aspectos clave concretos Especial atención a la comprensión de tareas prácticas y pruebas teóricas de comprensión.	- Retroalimentación frecuente e individualizada. Refuerzo insistente de respuestas acertadas - Participación en tareas prácticas preferentemente en parejas o grupos.
Alumnado con discapacidad intelectual leve (Nivel intelectual de 4º de primaria). Dificultades de expresión y en lectoescritura	Adaptación Curricular Significativa Adaptación del cuaderno de apuntes: más sencillo y reducido Adaptación de exámenes y trabajos teóricos a dichos apuntes.	Retroalimentación frecuente e individualizada. Refuerzo insistente de respuestas acertadas - Participación en tareas prácticas preferentemente en parejas o grupos.



2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Alumnado</i>	<i>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</i>	<i>Observaciones</i>
DEA e INTARSE	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	
ACNEE	Adaptación Curricular Significativa	

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Pag.5)

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

ASPECTOS GENERALES DE EVALUACIÓN:

- *Criterios de evaluación transversales (30%):*

Los siguientes criterios de evaluación, al estar estrechamente relacionados con el desarrollo diario de las clases de Educación Física (aspectos de higiene, respeto, participación activa, etc.) , serán evaluados de forma transversal a las diferentes Situaciones de Aprendizaje mediante el instrumento de evaluación "**Cuaderno del Profesor**" (Heteroevaluación).

Este instrumento de calificación tiene un **peso del 30% de la nota de cada trimestre**

- 1.4 – 1.5 – 1.7 – 2.3 – 2.4 – 3.3 – 4.2
- Al ser 7 criterios distintos, cada uno recibe un valor individual del 4,3%
- Estos criterios están marcados en [azul y subrayados](#) en la siguiente tabla.

La nota del cuaderno de profesor parte de un 8 para todo el alumnado, pudiendo los alumnos subir o bajar medio punto a través de un sistema de positivos y negativos ($\pm 0,5$ ptos.).

- *Criterios de evaluación (no transversales) (70%):*

El resto de los criterios de evaluación (14 en total) se califican asociados a las distintas Situaciones de Aprendizaje del curso y su peso se reparte en función de las veces que se estos criterios a lo largo de las mismas (media ponderada ajustada al 70%):

- Hay un total de 43 criterios de evaluación repetidos (70%), por lo que cada Sit. De Aprendizaje donde aparece un criterio aporta 1,6% de valor a ese criterio.
- La nota de cada criterio saldrá de la media de las SA donde se trabaje ese criterio ponderado a su peso final
 - **Ejemplo:** el alumno califica un 8 en la SA7 y un 9 en la SA10, el criterio 1,6 se calificará con un 8,5, lo que supondrá un 3,2% de la calificación final)

- *Entrega de trabajos:*

Los trabajos y producciones entregados fuera del plazo establecido por el profesor serán sancionados con 2 puntos menos en su calificación tras el primer día y perderán 1 punto más cada día que pase hasta su entrega.



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>%</i>	<i>Contenidos</i>	<i>Cont. Transvers.</i>	<i>Instrum evaluac.</i>	<i>Agente eval.</i>	<i>SA</i>
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	9,8%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7		Según SA	Según SA	1, 3, 4, 5, 7, 8
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	8,1%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT12. Educación para la salud.	Según SA	Según SA	1, 3, 4, 7, 8
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	6,5%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT13. La Formación estética.	Según SA	Según SA	2, 6, 7, 8
<u>1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)</u>	4,3%	<u>A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7</u>		<u>Cuadern o prof.</u>	<u>H</u>	<u>Trans versal</u>
<u>1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)</u>	4,3%	<u>A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7</u>		<u>Cuadern o prof.</u>	<u>H</u>	<u>Trans versal</u>
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	3,2%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT2: expresión oral y escrita.	Según SA	Según SA	7, 10
<u>1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)</u>	4,3%	<u>A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7</u>	<u>CT1: comprensión lectora.</u>	<u>Cuadern o prof.</u>	<u>H</u>	<u>Trans versal</u>
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1,6%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT4: competencia digital.	Según SA	Según SA	1
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4,9%	A1, A2, A3 B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7	CT4. competencia digital.	Según SA	Según SA	1, 2, 6,
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo	11,4	C1, C2, C3,		Según	Según	1, 3,



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	%	C4, C5, C6.		SA	SA	4, 5, 6, 8, 9
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4,9%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.		Según SA	Según SA	6, 9, 10
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4,3%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.		Cuaderno o prof.	H	Transversal
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	4,3%	C1, C2, C3, C4, C5, C6.		Cuaderno o prof.	H	Transversal
3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	4,9%	D1, D2, D3, D4	CT11 Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.	Según SA	Según SA	5, 6, 9
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	8,1%	D1, D2, D3, D4		Según SA	Según SA	6, 9, 10, 11
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	4,3%	D1, D2, D3, D4		Cuaderno o prof.	H	Transversal
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	3,2%	E1, E2, E3, E4	CT6. Fomento del espíritu crítico y científico. CT10. Las TICs y su uso ético y responsable.	Según SA	Según SA	8, 10
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4,3%	E1, E2, E3, E4	CT7. La educación emocional y en valores.	Cuaderno o prof.	H	Transversal
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	1,6%	E1, E2, E3, E4	CT8. Igualdad de género. CT9. creatividad	Según SA	Según SA	11



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	1,6%	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7	CT14. educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.	Según SA	Según SA	10
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	1,6%	F1, F2, F3, F4, F5, F6, F7	CT14. educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.	Según SA	Según SA	10

Instrumentos de Evaluación (según Situaciones de aprendizaje)

Los instrumentos de evaluación marcarán la nota de cada Situación de Aprendizaje. La calificación de estas marcará la de los criterios de evaluación según el reparto explicado anteriormente. Subrayados aparecen los productos asociados a cada instrumento de evaluación.

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Diseño mi Fuerza | (Rúbrica – <u>Rutina de entrenamiento</u>) | (Escala de valoración – <u>Puesta en práctica de la rutina</u>) |
| 2. Diseño mi Dieta (nutrición) | (Rúbrica – <u>Menú saludable</u>) | (Cuestionario – <u>Repaso mitos nutricionales</u>) |
| 3. Baloncesto | (Cuaderno del profesor – <u>Partidos de basket</u>) | (Prueba escrita – <u>Examen: reglamento, técnica y táctica</u>) |
| 4. Atletismo (saltos y lanzamientos) | (Rúbrica – <u>Vídeo explicativo reglas</u>) | |
| 5. Acro-Gimnasia (acrosport) | (Rúbrica – <u>Montaje final</u>) | |
| 6. Rugby Touch | (Cuaderno del profesor – <u>Partidos de basket</u>) | (Cuaderno del profesor – <u>Técnicas del rugby touch</u>) |
| 7. Lesiones deportivas | (Rúbrica – <u>Exposición lesión</u>) | |
| 8. Juegos populares y JJ de lucha | (Cuaderno del profesor – <u>JJ populares</u>) | (Cuaderno del profesor – <u>Combates lucha</u>) |
| 9. Bádminton | (Rúbrica – <u>Diseño de jugada</u>) | (Cuaderno del profesor – <u>Partidos</u>) |
| 10. Actividades en la naturaleza | (Prueba escrita – <u>Examen: normativas, seguridad y elementos técnicos</u>) | (Escala valoración – <u>Observación jugada</u>) |
| 11. Dance Challenge | (Escala valoración – <u>Coreografía</u>) | |



ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el



desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

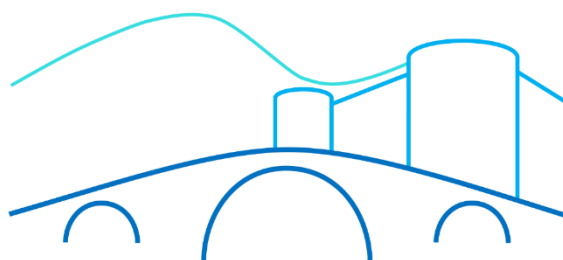
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación



IES ARENAS DE SAN PEDRO

CURSO: 2025-26

INDICE

a) Introducción: conceptualización y características de la materia	3
b) Diseño de la evaluación inicial.....	3
c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales	4
d) Metodología didáctica.	5
1.º Principios metodológicos.....	5
2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.	5
e) Secuencia de unidades temporales de programación.	6
f) Concreción de proyectos significativos.....	7
g) Materiales y recursos de desarrollo curricular	7
h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia	7
i) Actividades complementarias y extraescolares.....	8
j) Atención a las diferencias individuales del alumnado	8
k)Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.....	10
l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.	17
ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO	18
ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO	20

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del *Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León*.

b) Diseño de la evaluación inicial.

Se llevará a cabo en las dos primeras semanas del curso, utilizando diferentes instrumentos como se refleja en la tabla y los contenidos de las pruebas se desarrollarán considerando alguno de los criterios de la programación del curso anterior.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</i>
1.1 Planificar y autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	Pruebas prácticas (TEST COND. FÍSICA) <i>Fichas y Hojas de observación</i>	2	<i>Heteroevaluación y Autoevaluación</i>
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	<i>Hojas de observación</i>	1	<i>Heteroevaluación y Coevaluación</i>
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	<i>Hojas de observación</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>



c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

Educación Física

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 1		✓	✓						✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓													
Competencia Específica 2									✓		✓								✓		✓	✓						✓	✓					
Competencia Específica 3	✓				✓			✓											✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓							✓	
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓					✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 5									✓			✓														✓	✓		✓					



d) Metodología didáctica.

Métodos pedagógicos (estilos, estrategias y técnicas de enseñanza):

1.º Principios metodológicos.

La metodología didáctica, de acuerdo con la ley, procurará un rol activo y participativo del alumnado, que se adapte a sus propias experiencias, características y ritmos de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, mediante las adecuadas organizaciones espaciales y temporales, y que se concretará en el desarrollo y resolución de situaciones-problema de aprendizaje.

Asimismo, se procurará la interacción con grupos heterogéneos y el uso de todos los recursos posibles.

2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.

Estilos de enseñanza:

- a. La metodología didáctica será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- b. Las propuestas didácticas se elaborarán desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común.
- c. Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- d. Se debe partir de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- e. Se potenciará capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.
- f. Se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar para potenciar su autonomía.
- g. Se presentarán los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, diseñándose secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias
- h. Se planificarán tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.
- i. El trabajo en equipo del profesorado se asegurará con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
- j. En el desarrollo de las situaciones de aprendizaje se recomienda que se tenga en cuenta la planificación del trabajo, la investigación sobre el tema, la puesta en común de la información, la presentación del resultado final de manera oral, la reflexión conjunta sobre el proceso y el resultado, las propuestas de mejora y la evaluación.



Estrategias metodológicas y técnicas:

- Los ritmos individuales de aprendizaje del alumnado se respetarán por medio del diseño de situaciones de aprendizaje, como el trabajo por proyectos, el estudio de casos prácticos, el aprendizaje basado en problemas o retos...
- En el diseño de actividades se tendrán en cuenta la diversidad del alumnado: las necesidades educativas especiales, o las altas capacidades...
- Se utilizarán técnicas variadas como la expositiva, la argumentación, el estudio biográfico, el diálogo, la discusión o el debate, el seminario, el estudio de casos, la resolución de problemas, la demostración, la experimentación, la investigación, la interacción o el descubrimiento para realizar las tareas encomendadas de manera creativa y colaborativa.

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

El estilo de aprendizaje propuesto exige que toda la organización sea flexible, adaptándose a las circunstancias y permitiendo tanto el trabajo individual como el trabajo en diferentes agrupaciones para el trabajo colaborativo, la realización de proyectos, o el trabajo en grupo en el que se promueva el diálogo, la cooperación, el intercambio de ideas, la creatividad...

El profesor podrá dedicar un tiempo a las explicaciones teóricas e indicaciones, teniendo en cuenta que el mayor tiempo de la clase se ocupará realizando diferentes tareas, y participando de manera activa y colaborativa en las actividades del aula, que deben ser variadas y accesibles a todos los alumnos según sus capacidades.

Además de adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de nuestros alumnos, se habrá de tener en cuenta que, tratando de priorizar las clases al aire libre, dependemos de la climatología, por lo que –aunque disponemos de un pabellón cubierto– los tiempos y los espacios se irán adaptando de forma continua, semana a semana.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	Título	Fechas	Sesiones
PRIMER TRIMESTRE	SA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Sept, Oct y Nov	15
	SA 2: STRONG NATION COMO REFUERZO DE LA CONDICIÓN FÍSICA	Dic, Enero	7
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 3: HABILIDADES GIMNÁSTICAS	Febr	5
	SA 4: ACROSPORT	Febr y Mar	7
	SA 5: DEPORTES DE EQUIPO: VOLEIBOL / FÚTBOL SALA	Mar	10
TERCER TRIMESTRE	SA 6: PRIMEROS AUXILIOS.	Abr	2
	SA 7: DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON	Abr y Mayo	10
	SA 8: ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA: SENDERISMO / ORIENTACIÓN	May	6
	SA 9: DEPORTES ALTERNATIVOS: BÉISBOL	Jun	4



f) Concreción de proyectos significativos

Las propias situaciones de aprendizaje que desarrollamos a lo largo del curso son en si mismas interpretadas como un proyecto significativo para el alumnado.

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Recreos activos (OLIMPIADAS DEPORTIVAS)	Todo el curso	Disciplinar	EDUCACIÓN FÍSICA
	Elija un elemento.	Elija un elemento.	
	Elija un elemento.	Elija un elemento.	

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	Fichas de clase	Fichas de clase
<i>Digitales e informáticos</i>	Apuntes (a través de Plataforma Teams y copia en conserjería)	Enlaces, Apps
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	Vídeos, grabaciones, presentaciones	
<i>Manipulativos</i>	Materiales propios de la asignatura	
<i>Otros</i>	Materiales propios de cada alumno	

h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</i>
Plan de lectura	Se harán lecturas breves relacionadas con la vida de diversos deportistas a lo largo de la historia. También se harán reflexiones orales en grupo sobre frases de filósofos, psicólogos, deportistas y otras personas de interés	Todas Trimestralmente
Plan de convivencia	Se trabajará el respeto a los demás y la resolución dialogada de conflictos introduciendo las funciones del arbitraje deportivo en las actividades del aula	SA 5, 7, 9

Plan de acogida	Al alumnado de 1º de ESO y de nueva incorporación al IES se le muestran las instalaciones y el primer día se realizan desde el departamento actividades de juegos... para favorecer su integración. También se lleva a cabo en los primeros días una excursión por el entorno para que el alumno socialice y se conozca.	Primera semana
Plan de digitalización	Se promoverá en el alumnado la utilización de las Plataformas digitales propuestas por la Junta de CyL para la actividad académica a través del software Office 365 (Teams, Word, Excel, PowerPoint, Sway, etc.)	Todas Trimestralmente
Plan de acción tutorial	Se trabajará en los objetivos del plan como: mejora de la convivencia y mejora del rendimiento académico. Se colaborará con los tutores en las actividades planteadas en el centro y se les facilitará toda la información solicitada sobre la participación del alumnado de cara a entrevistas con los padres y si es necesario también se informará directamente a los tutores sobre asuntos de convivencia y rendimiento académico.	Durante todo el curso

i) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares 4ºESO</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
ruta de senderismo por Gredos	Excursión al Covacho (zona de Guisando en la vertiente sur del Parque Regional de la Sierra de Gredos)	SA 1, 8
SALIDAS AL ENTORNO CERCANO "Siguiendo las huellas de nuestros antepasados"	Recorrido por caminos y sendas entre Arenas, El Hornillo y Guisando	SA 1, 8 Primavera
ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA (ORIENTACIÓN)	Realización de una carrera de orientación en Navalcán (Toledo) / Berrocal u otro lugar cercano	SA 8
ESQUI EN PISTA (XANADÚ)	Asistir en Madrid a una actividad de esquí en pista (Xanadú)	SA 1, 3, 8
OLIMPIADAS DEPORTIVAS EN LOS RECREOS	El departamento de EF organiza actividades deportivas en los recreos con el fin de mejorar la convivencia en el centro (fútbol sala, baloncesto, voleibol, bádminton...)	Todas las SA

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas Utilización de vídeos y músicas Debates en grupo	Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical. Apoyos verbales, visuales o manuales. Adaptación de tiempos Refuerzos positivos Simplificación o ampliación de contenidos	Actividades lúdicas y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.



2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Medidas de Refuerzo Educativo	Cuando un alumno no promocione, se diseñará y aplicará un plan específico de refuerzo y apoyo, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior. Cuando un alumno/a presente dificultades, o tenga faltas de asistencia justificadas se le hará el seguimiento correspondiente adaptando contenidos, o si fuera necesario, fechas de entrega. El plan de refuerzo se revisará periódicamente, cuando sea necesario. Dichos planes se anexan a la programación
B	Plan de Recuperación	Cuando un alumno promocione con la materia no superada, cada profesor diseñará y aplicará un plan de recuperación, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior y en base a la evaluación inicial. Será el profesor de esa materia el responsable de evaluar a los alumnos con la materia pendiente del curso anterior. Los instrumentos de evaluación serán principalmente: registro anecdótico, diario de clase del profesor, cuaderno del alumno, diario de aprendizaje, lista de control, intervención en clase, tareas diarias, y trabajos de investigación o proyectos. De estos mecanismos, así como de los plazos serán informados los alumnos y sus familias periódicamente. El plan de recuperación se revisará y se irá adaptando periódicamente en función de la evolución del alumno. Dichos planes se anexan a la programación
C	Adaptación Curricular Significativa	Las adaptaciones se recogerán según las indicaciones del departamento de orientación, y se revisarán trimestralmente.
D	Plan de Enriquecimiento Curricular	El departamento participará activamente en los planes de enriquecimiento curricular según lo que se establezca en el grupo de trabajo pensado para el alumnado de altas capacidades de cara al próximo curso. Además, se podrán adoptar planes de enriquecimiento curricular siempre estrictamente enmarcado en lo que propone el currículum para Educación Física, que estimulen el



		desarrollo de las capacidades del alumnado cuando el progreso y características del alumnado lo requieran.
E	Realización de trabajos voluntarios	A lo largo del curso se podrán proponer diferentes trabajos voluntarios para ayudar a subir nota, pudiendo darse el caso de subir hasta medio punto de la nota del trimestre o de la evaluación final. En este último caso se llevarán a cabo distintos trabajos en función de los intereses de los alumnos, o bien proyectos a realizar en los últimos días de clase.

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.

En el nivel de 4º de ESO tenemos en este curso 2025/26 la siguiente problemática:

- Para alumnos DABRA, se procurará hacer las adaptaciones metodológicas y de organización y adecuación de actividades para favorecer un clima tranquilo, respetuoso y libre de interrupciones o burlas.
- Alumnos con TDAH: dejaremos más tiempo para la realización de ejercicios, pruebas, etc. Nos acercaremos más a ellos para darles más detalles en explicaciones comprobando antes su nivel de atención y nos aseguraremos de que han comprendido las consignas, evitando la improvisación y favoreciendo un ambiente estructurado. Se reforzará también sus éxitos en el aprendizaje y los logros conseguidos.
- Alumnos ANCE (por incorporación tardía al sistema educativo y desfase curricular): tendrán una supervisión y atención más personalizada y habrá un contacto continuo de supervisión con el departamento de orientación. Se realizarán las adaptaciones metodológicas, de organización y adecuación de actividades con una metodología activa, variada, flexible, manipulativa y participativa para dar respuesta a sus necesidades básicas de comprensión y expresión.
- Alumna ACNEE: se hará adaptación curricular significativa, si es necesario, del nivel de la alumna en la materia de educación física y, de acuerdo a las indicaciones del departamento de orientación. Si no fuese necesario, se harán las adaptaciones metodológicas necesarias.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

(Página siguiente)

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	9	A1 C3	CT1 CT2 CT6 CT7 CT8 CT10 CT12 CT13	1.1.1 Planifica y elabora ejercicios y sesiones de condición física adaptados a sus características individuales para el desarrollo de las capacidades físicas básicas considerando los sistemas de entrenamiento.	20%	Fichas de seguimiento	Heteroevaluación	SA 1, 2
				1.1.2. Tiene un nivel básico de condición física acorde a su edad.	30%	Test de Condición Física	Autoevaluación	SA 1
				1.1.3 Demuestra la autorregulación de su actividad física siguiendo su planificación personal.	20%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	SA 1, 2
				1.1.4. Conoce los diferentes músculos. métodos de entrenamiento, ejercicios y principios del entrenamiento	30%	Cuestionario escrito y tipo test	Heteroevaluación	SA 1, 2
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	5	A1	CT12	1.2.1 Demuestra autonomía realizando calentamientos específicos autónomos adaptados a las características de las actividades.	50%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	Todas
			CT13	1.2.2 Maneja variables para autogestionar su esfuerzo como la intensidad, el volumen, las repeticiones, el descanso.	50%	Ficha de seguimiento Prueba escrita	Heteroevaluación	SA 1, 2
1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando	5	A1	CT12	1.3.1 Analiza su alimentación, las dietas y la publicidad alimentaria con una base científica	30%	Prueba escrita	Heteroevaluación	SA 1

sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)		A2 A3	CT13	1.3.2 Conoce la correcta ejecución y postura de diferentes ejercicios físicos y actividades de la vida diaria.	40%	Observación directa	Heteroevaluación	SA 1, 2
				1.3.3 Realiza actividades de relajación mediante estiramientos, respiración y/o otras técnicas, tras la actividad física intensa.	30%	Observación directa	Heteroevaluación	SA 1, 2
1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	5	B3	CT12	1.4.1 Cumple con las normas de higiene relativas al calzado, vestimenta y aseo antes, durante y después de la práctica motriz.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
				1.4.2. Incorpora hábitos saludables en su vida diaria (ejercicio físico, alimentación adecuada).	50%	Registro anecdótico y Ficha de seguimiento.	Heteroevaluación	Todas
1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	4	B6		1.5.1 Reconoce la importancia de cuidar el material, aplicando medidas preventivas de seguridad.	50%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	Todas
				1.5.2 Practica los ejercicios y actividades con atención y seguridad para evitar riesgos propios y de los demás.	50%	Registro anecdótico y Ficha de seguimiento.	Heteroevaluación	Todas
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	2	B6 B7		1.6.1 Demuestra el conocimiento de los protocolos PAS y protocolo RCP	50%	Trabajo de investigación	Coevaluación	SA 6
				1.6.2 Reconoce las técnicas específicas de la maniobra de Heimlich, señales de ictus y gasping.	50%	Rúbrica	Coevaluación	SA 6
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	3	D1 D2 D4	CT2 CT6 CT7 CT8	1.7.1 Identifica y rechaza conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices	50%	Registro anecdótico y Ficha de seguimiento.	Heteroevaluación	Todas
				1.7.2 Reconoce comportamientos que pongan en riesgo la salud.	50%	Ficha coevaluación	Heteroevaluación y coevaluación	Todas
1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al	3	B5	CT3 CT10	1.8.1 Demuestra autonomía en la utilización de herramientas digitales	100%	Registro en Teams	Heteroevaluación.	Todas

ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)				para la gestión de la actividad física con seguridad y corrección				
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	2	B5	CT3 CT10	1.9.1 Realiza las actividades digitales encomendadas utilizando distintas fuentes y haciendo uso de la aplicación Teams u otras	100%	Registro en Teams y Correo electrónico	Heteroevaluación	Todas
2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	5	A1	CT5 CT12 CT15	2.1.1. Establece mecanismos de registro y control de la actividad antes, durante y después de la misma.	30%	Rúbrica	Coevaluación y Heteroevaluación	TODAS
		B4		2.1.2. Autoevalúa su propia práctica de acuerdo al instrumento establecido.	40%	Ficha autoevaluación	Heteroevaluación.	SA 1, 3, 4, 5, 7, 9
		C2		2.1.3. Coevalúa la práctica de los compañeros de acuerdo al instrumento establecido.	30%	Ficha coevaluación	Coevaluación y Heteroevaluación	SA 1, 3, 4, 5
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	9	C1	CT2 CT7 CT9 CT11 CT12	2.2.1. Resuelve situaciones motrices complejas con eficacia.	50%	Prueba práctica de habilidad motriz y deportes	Heteroevaluación	SA 5, 7
		C2		2.2.2. Aplica los principios del ataque y la defensa correctamente.	30%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación	SA 5, 7
		C4		2.2.3. Domina los aspectos reglamentarios realizando funciones de arbitraje.	20%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación	SA 5, 7
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en	8	C5	CT) CT12	2.3.1. Realiza las diferentes situaciones motrices ajustándose al modelo técnico	50%	Prueba práctica Rúbrica	Heteroevaluación.	SA 3, 5, 7, 9
		C1		2.3.2. Domina las habilidades motrices específicas aplicándolas a situaciones reales de juego	50%	Prueba práctica	Heteroevaluación	SA 3, 5, 7, 9
		C2						

cuenta la influencia en otros posibles participantes. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)								
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	4	D1	CT7	2.4.1. Practica las situaciones motrices demostrando esfuerzo y perseverancia.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
		D4	CT12 CT15	2.4.2. Gestiona de manera adecuada el fracaso en situaciones motrices durante las clases.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	4	D1	CT7	3.1.1. Participa en las actividades diarias rechazando conductas contrarias a la convivencia y mostrando asertividad.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación	Todas
		D3 D4	CT8 CT12 CT15	3.1.2. Desarrolla con autonomía las funciones de participante, espectador y árbitro respetando las normas y cumpliendo con el juego limpio	50%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación	SA 1, 5, 7
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	6	D1	CT7	3.2.1. Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal.	50%	Prueba práctica/ Rúbrica	Heteroevaluación	SA 3, 4
		D2	CT12 CT15	3.2.2. Asume distintos roles asignados y responsabilidades.	50%	Lista de control	Heteroevaluación	SA 3, 4
3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar	5	D1	CT2	3.3.1. Desarrolla habilidades sociales en la práctica motriz, comunicándose con los compañeros y dialogando.	50%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación	Todas
		D2 D4	CT7 CT8 CT12	3.3.2. Rechaza cualquier estereotipo, actitud discriminatoria y de violencia	50%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación	Todas

el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)								
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4	E1 E3	CT2 CT9	4.1.1. Practica diferentes manifestaciones motrices procedentes de otros países.	100%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	SA 3, 4, 5, 7, 9
4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4	E4 A3	CT1 CT2 CT6 CT13 CT15	4.2.1. Reflexiona sobre los estereotipos en el contexto deportivo a través de artículos, noticias y debates	100%	Trabajo escrito	Heteroevaluación	SA 5, 7, 9
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	5	E2 E3	CT7 CT9 CT13	4.3.1. Crea una composición grupal con técnicas específicas de la expresión corporal y expresa una idea o sentimiento	100%	Prueba práctica / Rúbrica	Heteroevaluación Coevaluación	SA 4
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible,	4	F2	CT12	5.1.1. Realiza las actividades en la naturaleza cuidando el entorno	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	SA 8

minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)		F3 F5	CT14	5.1.2. Analiza el impacto ambiental de actividades realizadas en la naturaleza proponiendo soluciones	50%	Ficha de seguimiento	Heteroevaluación	SA 8
5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	4	F1 F4 F6	CT2 CT14	5.2.1. Diseña y organiza junto con sus compañeros una carrera de orientación solidaria en el entorno cercano.	30%	Lista de control	Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación	SA 8
				5.2.2. Aplica medidas individuales y colectivas de seguridad en las actividades planteadas	20%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	SA 8
				5.2.3. Utiliza de forma correcta la brújula y el plano	50%	Prueba práctica	Heteroevaluación	SA 8

CONSIDERACIONES GENERALES:

- Evaluación por trimestre:** En cuanto a la nota de cada evaluación, será hallada a través de la nota media de los criterios evaluados durante esa evaluación, es decir, la nota media sobre los criterios que los alumnos han trabajado.
- Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación:** Si un alumno/a faltase o no se presentase a una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación continua, deberá **presentar justificante médico o del organismo administrativo correspondiente**, en el que se refleje el impedimento o dificultad para la realización d estas. Dicho justificante, se presentará al profesor el primer día de su incorporación al centro y podrá dar derecho al alumno/a a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante la prueba será valorada negativamente**, perdiendo la posibilidad de su repetición. Si el alumno/a **se niega a la realización** de una prueba de calificación sin tener impedimento debidamente justificado **será calificado con un 0 en dicha prueba**.
- Para la realización de las pruebas prácticas, ordinarias o extraordinarias, **será obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva; de no ser así, la prueba será calificada con un cero.
- Para considerar que el alumno ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá ser **igual o superior a 5**. La nota de la calificación final de la materia se expresará con un número entero de 0 a 10 y se redondeará al alza a partir del decimal 0,7 y a partir de la nota de 5 puntos (notas positivas), por lo que, a modo de ejemplo, una nota de 5,5 es un 5 y una nota de 7,7 es un 8. Una nota negativa (entre 0 y 4,9) no se redondea por lo que un 3,8 es un 3 y un 4,9 es un 4.
- En el caso de que algún criterio de evaluación quede sin calificar, se repartirá proporcionalmente su porcentaje entre el resto de los criterios.
- Si algún alumno/a no asistiese a alguna de las actividades complementarias o extraescolares programadas por el departamento, el profesor podrá mandar a dichos alumnos un trabajo de investigación complementario.
- Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación:**
 - Predeterminado: Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para incrementar las notas de calificación a través de tareas, trabajos,..., de carácter voluntario, dejando claro que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización



I) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	Miembros del Departamento
La programación contempla variadas situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Grado de consecución de los criterios de evaluación	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los resultados académicos	Trimestralmente	
El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	
Resultado de los planes de refuerzo y apoyo	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Resultado de los planes de recuperación	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Adecuación de las actividades a las necesidades del alumnado	Cuaderno del profesor Guía de observación	Trimestralmente	

Propuestas de mejora:

Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento.

ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO

A. Vida activa y saludable.

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos



coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

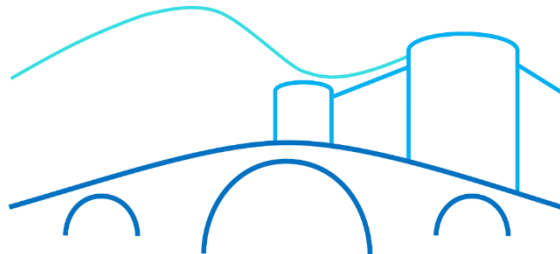
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO



**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación



IES ARENAS DE SAN PEDRO

CURSO: 2025-26



INDICE

- a) Introducción: conceptualización y características de la materia.
- b) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- c) Metodología didáctica.
- d) Secuencia de unidades temporales de programación.
- e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- f) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- g) Actividades complementarias y extraescolares.
- h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.
- j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

NEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO13

NEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE 1º DE BACHILLERATO.....16



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo del bachillerato en la Comunidad de Castilla y León.

b) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre.

Educación Física																						
	CCL				CP			STEM					CD					CPSAA				
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2
Competencia Específica 1		✓	✓					✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓
Competencia Específica 2								✓	✓										✓			
Competencia Específica 3	✓				✓		✓			✓								✓	✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 4												✓		✓				✓				
Competencia Específica 5												✓						✓	✓		✓	✓

c) Metodología didáctica.

Estilos directivos:

- **Mando directo:** Predominantes en los criterios de evaluación de contenidos que requieren mayor rigor técnico (Trabajo de la condición física, escalada...)
- **Asignación de tareas:** Predominante en situaciones didácticas deportivas, más lúdicas (deportes individuales y colectivos,

Estilos participativos:

- **Grupos reducidos:** Presente en Situaciones de aprendizaje que fomenten la creatividad y la creación de proyectos colectivos: Habilidades gimnásticas, body combat, primeros auxilios.

Estilos cognitivos:

- **Resolución de problemas:**

Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:

- Predomina el trabajo en pequeño grupo en sesiones de práctica.
- La evaluación será prioritariamente individual, dependiente de la actuación particular del alumno, aún siendo dentro de la actuación de su grupo.
- Se organiza la sesión en 4 fases: Información inicial, Calentamiento, actividades principales y vuelta a la calma. En todas ellas se fomenta tiempo de práctica útil, distribuyendo materiales y espacios de manera que permitan la mayor participación posible y simultánea.



Dentro de ellas se administrará feedback individualizado, dedicando tiempo a todos los alumnos que lo necesiten.

d) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<i>Título</i>	<i>Fechas</i>	<i>Sesiones (*Son orientativas)</i>
PRIMER TRIMESTRE *23 sesiones	SA 1: RETOS COOPERATIVOS. EVALUACIÓN INICIAL	SEPTIEMBRE	2
	SA 2: CONDICIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO	SEPTIEMBRE-OCTUBRE- NOVIEMBRE	15
	SA 3: ORGANIZAMOS LOS DEPORTES DE MI CENTRO	NOVIEMBRE-DICIEMBRE	6
SEGUNDO TRIMESTRE *23 sesiones	SA 4: BÁDMINTON Y JUEGOS CON RAQUETAS	ENERO	8
	SA 5: HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROSPORT	FEBRERO	8
	SA 6: ORIENTACIÓN Y NATURALEZA	FEBRERO-MARZO	7
TERCER TRIMESTRE *22 ss	SA 7: PRIMEROS AUXÍLIOS	MARZO	3
	SA 8: JUEGOS Y DEPORTES	ABRIL-MAYO	10
	SA 9: LA ESCALADA ES COSA DE DOS	MAYO-JUNIO	9

Contemplamos 68 periodos lectivos con el objetivo de ser realistas y teniendo en cuenta posibles pérdidas de sesiones por causas ajenas (fiestas, excursiones, huelgas...)

La distribución de las diferentes SA podría variar por las siguientes circunstancias:

- Coincidencia horaria de más de un profesor, impidiéndole a éste contar con la instalación apropiada para el desarrollo de la SA correspondiente.
- Periodos vacacionales, fiestas y excursiones.
- Las inclemencias meteorológicas.
- Otras consideraciones de carácter metodológico que el profesor que imparte la asignatura considere.

e) Materiales y recursos de desarrollo curricular.



	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	Cuaderno de apuntes, Guiones de trabajo.	
<i>Digitales e informáticos</i>	Aplicaciones móviles de registro de entrenamientos. Aplicaciones móviles de orientación. Apuntes (a través de Plataforma Teams y copia en conserjería)	Grupo TEAMS
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	Variedad de vídeos e imágenes de las distintas SA	
<i>Manipulativos</i>	Material deportivo variado, material de escalada, orientación, etc.	
<i>Otros</i>	Materiales propios de cada alumno	

f) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.



1 PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i> (INDICAR LA SA DONDE SE TRABAJA)
2 PLAN DE LECTURA	3 SE HARÁN LECTURAS BREVES RELACIONADAS CON LA VIDA DE DIVERSOS DEPORTISTAS A LO LARGO DE LA HISTORIA. TAMBIÉN SE HARÁN REFLEXIONES ORALES EN GRUPO SOBRE FRASES DE FILÓSOFOS, PSICÓLOGOS, DEPORTISTAS Y OTRAS PERSONAS DE INTERÉS	Todas: TRIMESTRALMENTE
4 PLAN DE CONVIVENCIA	5 SE TRABAJARÁ EL RESPETO A LOS DEMÁS Y LA RESOLUCIÓN DIALOGADA DE CONFLICTOS INTRODUCIENDO LAS FUNCIONES DEL ARBITRAJE DEPORTIVO EN LAS ACTIVIDADES DEL AULA	SA 3,4 Y 8
6 PLAN DE ACOGIDA	7 AL ALUMNADO DE 1º DE ESO Y DE NUEVA INCORPORACIÓN AL IES SE LE MUESTRAN LAS INSTALACIONES Y EL PRIMER DÍA SE REALIZAN DESDE EL DEPARTAMENTO ACTIVIDADES DE JUEGOS... PARA FAVORECER SU INTEGRACIÓN. TAMBIÉN SE LLEVA A CABO EN LOS PRIMEROS DÍAS UNA EXCURSIÓN POR EL ENTORNO PARA QUE EL ALUMNO SOCIALICE Y SE CONOZCA.	PRIMERA SEMANA



8 PLAN DE DIGITALIZACIÓN	9 SE PROMOVERÁ EN EL ALUMNADO LA UTILIZACIÓN DE LAS PLATAFORMAS DIGITALES PROPUESTAS POR LA JUNTA DE CYL PARA LA ACTIVIDAD ACADÉMICA A TRAVÉS DEL SOFTWARE OFFICE 365 (TEAMS, WORD, EXCEL, POWERPOINT, SWAY, ETC.)	Todas TRIMESTRALMENTE
10 PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL	Se trabajará en los objetivos del plan como: mejora de la convivencia y mejora del rendimiento académico. 11 SE COLABORARÁ CON LOS TUTORES EN LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL CENTRO Y SE LES FACILITARÁ TODA LA INFORMACIÓN SOLICITADA SOBRE LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO DE CARA A ENTREVISTAS CON LOS PADRES Y SI ES NECESARIO TAMBIÉN SE INFORMARÁ DIRECTAMENTE A LOS TUTORES SOBRE ASUNTOS DE CONVIVENCIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.	 DURANTE TODO EL CURSO

g) Actividades complementarias y extraescolares.

Actividades complementarias y extraescolares	Breve descripción de la actividad	Temporalización
Conociendo Gredos: Ruta de los Pescadores de Candeleda.	Ruta de 17km por la rivera de la garganta Santa María.	1ª EVALUACIÓN: SA 2/6. CONDICIÓN FÍSICA Y RENDIMIENTO / ORIENTACIÓN Y NATURALEZA
Camino de Santiago.	Ruta del Camino Francés, desde Sarria hasta Santiago.	2ª EVALUACIÓN: SA 2. C.F. y ENTRENAMIENTO SA 6. ORIENTACIÓN Y NATURALEZA Sa 7. PRIMEROS AUXILIOS



Carrera de Orientación	Actividad que se desarrollará en horario escolar, en los encinares de Navalcán (Toledo)	2ª EVALUACIÓN: SA 9. ORIENTACIÓN Y NATURALEZA
Escalada Deportiva en gran rocódromo	Actividad a realizar en un gran rocódromo externo al IES.	3ª Evaluación SA. IX La escalada es cosa de dos
Olimpiadas Polideportivas	Torneos deportivos variados para todos los niveles de ESO y Bachillerato	TODO EL CURSO

h) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
No hay alumnado ACNEE ni ACNEAE en bachillerato.	Se atenderá a las necesidades de cada alumno adaptando explicaciones y tareas a sus particularidades (alumnos con mayor o menor dificultades de comprensión, nivel de competencia, características físicas o motrices. Cuando el progreso del alumnado durante el presente curso no sea el adecuado, el profesorado que imparta la materia en ese curso y grupo tomará las medidas de refuerzo educativo inmediatas que se consideren más adecuadas para su correcto desarrollo. Se seguirán los principios del Diseño Universal del Aprendizaje, y para ello se utilizarán: Diferentes formas de implicación y motivación. Diferentes formas de representación y acceso a la información requerida. Diferentes formas de acción y expresión, de presentación de los aprendizajes.	

i) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (pág. 10)

j) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	Miembros Del Departamento
La programación contempla variadas Situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Grado de consecución de los criterios de evaluación	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los Resultados académicos	Trimestralmente	



Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	
Adecuación de las actividades a las necesidades del alumnado	Cuaderno del profesor	Trimestralmente	

Propuestas de mejora:

Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento.

Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 9 del Decreto 40/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	5%	A1 A2 A3	CT1, CT4, CT5	1.1.1 Pone en práctica los diferentes instrumentos de valoración de las capacidades físicas, determinando así el nivel de condición física individual .	50%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	2
				1.1.2 Es capaz de diseñar un plan de entrenamiento para si mismo, ajustándose a sus posibilidades y características.	50%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	6%	A1 A2 A3	CT1, CT4, CT5	1.2.1 Autorregula y dosifica su esfuerzo, ajustando adecuadamente la intensidad de carrera durante la prueba de resistencia así como en el resto de pruebas físicas.	100%	Prueba práctica	Autoevaluación	2
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	6%	A1 A2 A3	CT1, CT4, CT5	1.3. Reconoce los beneficios y características de una alimentación saludable y técnicas correctas de ejecución en los distintos métodos de entrenamiento de las capacidades físicas.	100%	Prueba escrita	Heteroevaluación	2
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	6%	A1, A2 A3 B1, B2, B3, B4	CT1, CT4, CT5	1.4.1 Aplica las normas básicas de higiene corporal durante las lecciones viniendo aseado, con ropa adecuada y limpia y después de ellas cambiándose al menos la camiseta.	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	Todas



1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	3%	A1, A2, A3	CT1, CT4, CT5	1.5.1 Conoce los efectos negativos que la actividad física tiene sobre la salud individual y colectiva, haciendo uso de las nuevas tecnologías.	30%	Prueba práctica	Coevaluación	2
				1.5.2 Desarrolla estrategias para la integración de otras personas en actividades de grupo, haciendo uso del deporte adaptado y normas extradeportivas, como medio de sensibilización y para garantizar la igualdad en el deporte.	70%	Diario del profesor	Heteroevaluación	3,4,5,6,8,9
1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	6%	B5, B6	CT1, CT4, CT5	1.6.1 Conoce y aplica eficazmente los protocolos de primeros auxilios en simulacros de situaciones de emergencia.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	7
1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	5%	A1, A2, A3	CT1, CT4, CT5	1.7.1 Identifica diferentes trastornos vinculados con la imagen corporal, seleccionando técnicas para liberar estrés y enfocar situaciones de gran carga cognitiva.	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	Todas
1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)	2%	A1, A2, A3	CT1, CT4, CT5	1.8.1 Maneja responsablemente aplicaciones y recursos audiovisuales en la realización de entrenamientos asociados a las pruebas de fuerza.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	2



1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	2%	A1, A2, A3	CT1, CT4, CT5	1.9.1 Hace uso de las tecnologías de la información y comunicación para justificar y documentar el programa personal de actividad física y la realización de otros trabajos de forma individual o grupal, contrastando información con el resto de los compañeros exponiendo y debatiendo en clase la información encontrada	100%	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	2
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	5%	B1, B2, B3, B4	CT2	2.1.1 1 Reconoce las características y lógica interna de deportes	100%	Prueba escrita	Heteroevaluación	3,4,6,8,9
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	5%	C1, C2, C3, C4, C5	CT2	2.2.1 Soluciona de forma autónoma situaciones de colaboración-oposición en situaciones jugadas de juegos y deportes individuales y colectivos, adaptando los procesos de percepción, decisión y ejecución a condiciones cambiantes de práctica.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	3,4,6,8,9
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores	4%	C1, C2, C3, C4, C5	CT2	2.3.1 Identifica, analiza y comprende los factores cualitativos y cuantitativos de los gestos técnicos en deportes individuales y colectivos, así como el funcionamiento de los deportes y sus reglamentos.	100%	Prueba escrita	Heteroevaluación	3,4,6,8,9

comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)								
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	5%	C1, C2, C3, C4, C5	CT2	2.4.1 Participa en todas las actividades motrices planteadas en la clase y se esfuerza por mejorar en el día a día, mostrando interés por la materia.	50%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	TODAS
				2.4.2 Sabe evaluar sus errores y los de los compañeros como parte imprescindible para el aprendizaje, mediante hojas de registro.	50%	Trabajo de investigación	Coevaluación	TODAS
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	6%	C1, C2, C3, C4, C5 E1, E4, E5, E6	CT2	3.1.1 Desempeña roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros, valorándolos como potencial salida profesional y perspectiva de salud.	100%	Diario del profesor	Heteroevaluación	3,4,6,8,9
3.2 Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	5%	C1,C2,C3,C4,C5 E1, E4, E5, E6	CT2	3.2.1 Participa de forma activa en el desarrollo de proyectos y producciones motrices, a través de la cooperación y colaboración con el resto de los compañeros y profesor, resolviendo de forma coordinada cualquier imprevisto que surja durante el proceso.	100%	Prueba escrita	Heteroevaluación	TODAS
3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso	6%	B1,B2,B3,B4 C1,C2,C3,C4,C5	CT2	3.3.1 Establece mecanismos de relación y comunicación durante el desarrollo de las sesiones, haciendo uso de sus habilidades sociales y el diálogo para la	100%	Guía de observación	Heteroevaluación	TODAS



efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)		E1, E4, E5, E6		resolución de conflictos.				
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)	5%	C1, C2, C3, C4, C5	CT2	4.1. Comprender la influencia de deportes como la gimnasia deportiva en la sociedad reconociendo el aporte del mismo a los valores propios de una sociedad abierta, inclusiva e igualitaria	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	5
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	7%	E2, E3	CT4	4.2.1 Representa una composición corporal colectiva con base musical ante sus compañeros, aplicando diferentes técnicas expresivas y siendo evaluado por el resto de los compañeros. el alumno participa en diferentes roles durante la creación del montaje.	100%	Prueba práctica	Coevaluación	5
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su	5%	F1,F2,F3,F4,F5,F6	CT2	5.1.1 Conoce los instrumentos y técnicas de orientación, valorando la posibilidad de este deporte para ayudar a mejorar la conservación de los espacios naturales.	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	6



huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)								
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	6%	F1,F2,F3,F4,F5,F6	CT2	5.2.1 Aprende y practica las técnicas e instrumentos de orientación demostrando sus habilidades y aplicando normas de seguridad en una carrera de orientación deportiva	100%	Prueba práctica	Heteroevaluación	6

CONSIDERACIONES GENERALES:

1. **Evaluación por trimestre:** En cuanto a la nota de cada evaluación, será hallada a través de la nota media de los criterios evaluados durante esa evaluación, es decir, la nota media sobre los criterios que los alumnos han trabajado.
2. **Tratamiento de la falta de asistencia a las pruebas de calificación:** Si un alumno/a faltase o no se presentase a una o varias pruebas de examen de las programadas por el profesor a lo largo del curso como instrumentos del proceso de evaluación continua, deberá **presentar justificante médico o del organismo administrativo correspondiente**, en el que se refleje el impedimento o dificultad para la realización d estas. Dicho justificante se presentará al profesor el primer día de su incorporación al centro y podrá dar derecho al alumno/a a la repetición de las pruebas o a su valoración por otros medios que no supongan un perjuicio con respecto al resto de sus compañeros. **Sin este justificante la prueba será valorada negativamente.** Si el alumno/a **se niega a la realización** de una prueba de calificación sin tener impedimento debidamente justificado se le calificará con un cero en dicha prueba.
3. Para la realización de las pruebas prácticas, ordinarias o extraordinarias, **será obligatorio asistir con ropa y calzado propios** para la práctica deportiva. Al finalizar las sesiones los alumnos se deberán asear debidamente; se valorará negativamente el incumplimiento de esta norma de higiene personal.
4. Para considerar que el alumno ha superado la materia, la puntuación media de todos los criterios deberá ser **igual o superior a 5.**
5. Si algún alumno/a no asistiese a alguna de las actividades complementarias o extraescolares programadas por el departamento, el profesor podrá mandar a dichos alumnos un trabajo de investigación complementario.
6. **Incremento voluntario y/o excepcional de la nota de calificación:**
Predeterminado: Además, el profesor podrá determinar con antelación mecanismos y/o estrategias para incrementar las notas de calificación a través de tareas, trabajos,..., de carácter voluntario, dejando claro que deben hacer los discentes y el valor del incremento que supone su realización



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación



ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

A. Vida activa y saludable.

- A.1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- A.3 Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- B.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- B.6 Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos



fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.
- D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- E.2 Técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).



- F.4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- F.5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.



ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE BACHILLERATO

CT1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT3. Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

CT4. Las actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.

CT5. Las destrezas para una correcta expresión escrita.