



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

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO IES Aravalle, curso 2024-25.**

- 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 E.F. DE 4º DE ESO.

Anexo II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO.

Anexo III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

Anexo IV: SITUACIÓN DE LOS PROFESORES EN EL CURSO ACTUAL.



**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.**

Partimos de las **directrices** para el diseño y puesta en práctica de la evaluación inicial que se incluyen en la **propuesta curricular del IES**.

Esta permite comprobar el grado de adquisición de las competencias específicas, para ello **referenciamos las pruebas y nos basamos en los criterios de evaluación** del curso anterior.

| <i><b>Criterios de evaluación</b></i> | <i><b>Instrumento de evaluación</b></i> | <i><b>Número de sesiones</b></i> | <i><b>Agente evaluador</b></i> | <i><b>Observaciones</b></i>   |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|---|
| 1.1 /1.2                              | Guía de observación                     | 1                                | Heteroevaluación               | En los grupos Bilingües se podrán usar pruebas orales o de otros tipos, de coevaluación y heteroevaluación. |
| 2.1/2.3/2.4                           | Diario del profesor                     | 1                                | Heteroevaluación               |   |
| 3.3/3.2/                              | Prueba oral                             | 1                                | Coevaluación                   |   |

**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.**

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

Se partirá de los centros de interés del alumnado, para que construyan su conocimiento con autonomía, creatividad, desde sus propios aprendizajes y experiencias, garantizando la personalización del aprendizaje y la igualdad de oportunidades y la inclusión educativa. Teniendo en cuenta las características particulares donde tenga lugar cada proceso de aprendizaje, se deberá otorgar progresivamente al alumnado un papel activo, participativo y reflexivo que le permita crear y comunicar su propio conocimiento en el ámbito de la materia

Algunas de las metodologías activas que en Educación Física ayudarán a diseñar situaciones



de aprendizaje adecuadas son los centros de interés, el aprendizaje basado en problemas y el trabajo por proyectos entre otros, teniendo en cuenta la diversidad de ritmos de aprendizaje que nos encontraremos en el aula.

***Tipos de agrupamientos y organización de tiempos y espacios:***

Se buscará crear la conciencia de grupo-clase, un ambiente agradable, acogedor, creativo, lúdico, que ofrezca múltiples situaciones de comunicación, relación y disfrute, para lo que se llevarán a cabo diferentes agrupamientos: gran grupo, pequeño grupo, parejas o de forma individual.

**e) Secuencia de unidades temporales de programación.**

|                              | <b>Título</b>                 | <b>Fechas y sesiones</b>   |
|------------------------------|-------------------------------|--|
| <b>PRIMER<br/>TRIMESTRE</b>  | SA 1: BÁDMINTON.              | Desde el inicio del trimestre hasta el 31 de octubre aproximadamente.    |
|                              | SA 2: CONDICIÓN FÍSICA.       | Desde el 31 de octubre hasta el final del trimestre aproximadamente.     |
| <b>SEGUNDO<br/>TRIMESTRE</b> | SA 3: ATLETISMO.              | Desde el inicio del trimestre hasta el mitad de febrero aproximadamente. |
|                              | SA 4: EXPRESIÓN Y RITMO.      | Desde mitad de febrero hasta mitad de marzo aproximadamente.             |
|                              | SA 5: BALONCESTO.             | Desde mitad de marzo hasta final de trimestre.                           |
| <b>TERCER<br/>TRIMESTRE</b>  | SA 6: CARRERAS DE ORIENTACIÓN | Desde el inicio del trimestre hasta el mitad de mayo aproximadamente.    |
|                              | SA 7: FÚTBOL SALA.            | Desde mitad de mayo hasta el final de trimestre aproximadamente.         |



**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>                       |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| Conquistadores de Gredos | Durante todo el curso                 | Gamificación<br>Aprendizaje servicio | Educación Física/ Biología y geología / inglés. |
| Escuelas saludables      | Durante todo el curso                 | Gamificación<br>Aprendizaje servicio | Educación Física/ Biología y geología / inglés. |

**g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.**

| En su caso, <b>Libros de texto</b> | <i>Editorial</i>            | <i>Edición/ Proyecto</i> | <i>ISBN</i>            |
|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|
|                                    | No hay ninguno obligatorio. | <i>No corresponde.</i>   | <i>No corresponde.</i> |
|                                    |                             |                          |                        |

|  | <i>Materiales</i>                       | <i>Recursos</i>   |
|--|---|---|
| <i>Impresos</i>                          | Apuntes y fichas diversas.              | Los del Departamento y a veces los aportados por los alumnos. |
| <i>Digitales e informáticos</i>          | Apuntes, trabajos, vídeos, etc.         | Teams educativo.  |
| <i>Medios audiovisuales y multimedia</i> | Proyector, pantalla, ordenadores.       | Teams educativo.  |
| <i>Manipulativos</i>                     | Materiales propios de Educación Física. | Los propios de la materia.                                    |

**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<br/>(indicar la SA donde se trabaja)</i>            |
|--------------------------------------|---|--|
| Plan de Lectura                      | Lectura de algún capítulo de un libro recomendado.<br>Elaboración de trabajos teóricos. | Condición física de manera especial, en el primer o segundo trimestre. |
| Plan de Acción Tutorial              | Educación para la salud: hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc.     | Podría abarcar todas las situaciones de aprendizaje.                   |

**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

| <i>Actividades complementarias y</i> | <i>Breve descripción de la actividad</i> | <i>Temporalización<br/>(indicar la SA donde se realiza)</i> |
|--------------------------------------|--|---|
|--------------------------------------|--|---|



|                                       |                               |   |
|---------------------------------------|-------------------------------|---|
| <i>extraescolares</i>                 |                               |   |
| Carrera de orientación por el pueblo. | Recorrido con brújula y mapa. | Carreras de orientación.<br>Tercer trimestre. |

**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>  |
|---|---|---|
| Se facilitará la percepción presentando la información de una manera clara y sencilla.<br><br>Se proporcionarán diversas opciones para una mejor comprensión. | Cuando se pueda, se facilitará la interacción física de una manera segura y adaptada a cada alumno.<br><br>Se facilitarán ocasiones para la expresión y comunicación. | Se simplificarán las tareas para que el alumno se sienta capaz.<br><br>Se proporcionarán opciones para captar el interés del alumno.<br><br>Se procurará que el alumno mantenga la persistencia y el esfuerzo diarios.<br><br>Se ofrecerán recursos para que el alumno se autoregule. |

**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.** (Pags. 7 a 15)

**l) 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> |
|--|--|---|---|
| Que se hayan aplicado todas las situaciones de aprendizaje | Reflexión de los profesores acerca de los diferentes apartados | Final del curso.                                      | Profesores del Departamento de EF.                |



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

|   |  |                  |                                    |
|---|--|------------------|------------------------------------|
| correctamente.  | incluidos en la programación.                                  |                  |                                    |
| Que la mayoría de los alumnos hayan alcanzado las competencias básicas. | Análisis de los datos de la evaluación final.                  | Final del curso. | Profesores del Departamento de EF. |
| Que no haya dudas en la aplicación de la programación propuesta.        | Elaboración de una memoria de final de curso del Departamento. | Final del curso. | Profesores del Departamento de EF. |

***Propuestas de mejora:***

Se recogerán en la memoria de final de curso elaborada en junio.



# 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><b>Criterios de evaluación</b></i>   | <i><b>Peso<br/>CE</b></i> | <i><b>Contenidos de<br/>materia</b></i>        | <i><b>Contenidos<br/>transversal<br/>es</b></i> | <i><b>Indicadores de logro</b></i>                        | <i><b>Peso<br/>IL</b></i> | <i><b>Instrumento de<br/>evaluación</b></i> | <i><b>Agente<br/>evaluador</b></i> | <i><b>SA</b></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)                                  | 2 puntos                  | Vida activa y saludable.                       | CT 12   | 1.1.1 Superar el conjunto de pruebas de condición física. | 100 %                     | Prueba práctica                             | Autoevaluación                     | CONDICIÓN FÍSICA. |
| 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) | 2 puntos                  | Organización y gestión de la actividad física. | CT 12   | 1.2.1 Prueba de control de la intensidad del esfuerzo.    | 100 %                     | Guía de observación                         | Heteroevaluación                   | CONDICIÓN FÍSICA. |
| 1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada  | 2 puntos                  | Vida activa y saludable.                       | CT 12   | 1.3.1 Prueba de educación postural.                       | 40 %                      | Prueba práctica                             | Coevaluación                       | CONDICIÓN FÍSICA. |



|   |         |  |       |   |       |  |                     |                  |                   |
|---|---------|--|-------|---|-------|--|---------------------|------------------|-------------------|
| educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)   |         |  |       | 1.3.2 Tarea relacionada con la alimentación             | 40 %  |  | Diario del profesor | Heteroevaluación | ÓN FÍSICA.        |
|   |         |  |       | 1.3.3 Ser capacidad de relajarse al menos media sesión. | 20 %  |  | Diario del profesor | Heteroevaluación | ÓN FÍSICA.        |
| 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)       | 1 punto | Vida activa y saludable.                       | CT 12 | 1.4.1 Cambiarse y asearse tras las sesiones de EF.      | 100 % |  | Diario del profesor | Autoevaluación   | 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) | 1 punto | Organización y gestión de la actividad física. | CT 12 | 1.5.1 Hacer un calentamiento correctamente.             | 100 % |  | Diario del profesor | Heteroevaluación | CONDICIÓN FÍSICA. |
| 1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.  | 1 punto | Vida activa y saludable.                       | CT 12 | 1.6.1 Superar una prueba de primeros auxilios.          | 100 % |  | Diario del profesor | Heteroevaluación |                   |





|   |         |                                       |       |   |       |                     |                  |                   |
|---|---------|---------------------------------------|-------|---|-------|---------------------|------------------|-------------------|
| (CCL2, STEM2)   |         |                                       |       |   |       |                     |                  |                   |
| 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) | 1 punto | Vida activa y saludable.              | CT 12 | 1.7.1 Superar un trabajo relacionado con la salud.    | 100 % | Prueba escrita      | Heteroevaluación | CONDICIÓN FÍSICA. |
| 1.8 Planificar, 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 punto | Manifestaciones de la cultura motriz. | CT 12 | 1.8.1 Enviar al menos un mensaje por TEAMS.           | 100 % | Registro anecdótico | Heteroevaluación | CONDICIÓN FÍSICA. |
| 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  | 1 punto | Manifestaciones de la cultura motriz. | CT 12 | 1.9.1 Enviar al menos un trabajo elaborado por TEAMS. | 100 % | Registro anecdótico | Heteroevaluación | CONDICIÓN FÍSICA. |



|  |          |   |       |   |       |                 |                  |                          |
|--|----------|---|-------|---|-------|-----------------|------------------|--------------------------|
| actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)  |          |   |       |   |       |                 |                  |                          |
| 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) | 1 punto  | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 12 | 2.1.1 Trabajo se de sistemas de entrenamiento.        | 100 % | Prueba práctica | Coevaluación     | CONDICI<br>ÓN<br>FÍSICA. |
| 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     | 2 puntos | Interacción eficiente y sostenible con el entorno.                      | CT 12 | 2.2.1 Superar una prueba de estrategia en baloncesto. | 50 %  | Prueba práctica | Heteroevaluación | CONDICI<br>ÓN<br>FÍSICA. |
|  |          |   |       | 2.2.2 Superar una prueba de bádminton.                | 50 %  | Prueba práctica | Heteroevaluación | CONDICI<br>ÓN<br>FÍSICA. |



|  |         |   |            |  |       |                     |                  |                   |
|--|---------|---|------------|--|-------|---------------------|------------------|-------------------|
| y resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)  |         |   |            |  |       |                     |                  |                   |
| 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) | 1 punto | Interacción eficiente y sostenible con el entorno.                      | CT 5, CT 9 | 2.3.1 Prueba técnica de fútbol sala.                       | 100 % | Prueba práctica     | Heteroevaluación | FÚTBOL SALA.      |
| 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)  | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 5, CT 7 | 2.4.1 Esforzarse en las sesiones.                          | 100 % | 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  | 1 punto | Organización y gestión de la actividad física.                          | CT 5, CT 9 | 3.1.1 Demostrar colaboración con los compañeros de equipo. | 100 % | Diario del profesor | Heteroevaluación | STO. FÚTBOL SALA, |



|   |         |   |                |  |       |                     |                  |                    |
|---|---------|---|----------------|--|-------|---------------------|------------------|--------------------|
| 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)  |         |   |                |  |       |                     |                  |                    |
| 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) | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 9, CT 13    | 3.2.1 Montaje de expresión corporal.             | 100 % | Prueba práctica     | Heteroevaluación | EXPRESIÓN CORPORAL |
| 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           | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT1, CT2, CT10 | 3.3.1 Mostrar actitud de colaboración y respeto. | 100 % | Registro anecdótico | Heteroevaluación |                    |



|   |         |   |       |   |       |                     |                  |                     |
|---|---------|---|-------|---|-------|---------------------|------------------|---------------------|
| 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)   |         |   |       |   |       |                     |                  |                     |
| 4.1 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) | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 15 | 4.1.1 Participar la práctica de actividades expresivas.           | 100 % | Diario del profesor | Heteroevaluación | EXPRESIÓN CORPORAL. |
| 4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen   | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. |       | 4.2.1 Participación apropiada en juegos y actividades expresivas. | 100 % | Diario del profesor | Heteroevaluación | EXPRESIÓN CORPORAL. |



|  |         |   |                   |   |       |                     |                  |                     |
|--|---------|---|-------------------|---|-------|---------------------|------------------|---------------------|
| 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)  |         |   |                   |   |       |                     |                  |                     |
| 4.3 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) | 1 punto | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT15, CT9         | 4.3.1 Diseño y realización de un montaje de expresión corporal. | 100 % | Diario del profesor | Heteroevaluación | EXPRESIÓN CORPORAL. |
| 5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental   | 1 punto | Organización y gestión de la actividad física.                          | CT8, CT 14, CT 11 | 4.3.1 Prueba práctica de carreras de orientación,               | 100 % | Prueba práctica     | Heteroevaluación | SE DE ORIENTACIÓN.  |



|   |         |  |           |   |       |                     |     |                          |
|---|---------|--|-----------|---|-------|---------------------|-----|--------------------------|
| 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) |         |  |           |   |       |                     |     |                          |
| 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)   | 1 punto | Organización y gestión de la actividad física. | CT11, CT5 | 5.2.1 Seguir las indicaciones de seguridad y organización en las carreras de orientación. | 100 % | Registro anecdótico | ión | CARRERAS DE ORIENTACIÓN. |

Opcional



## **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.



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

## **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.



### **ANEXO III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:**

A los alumnos que no acudan a una o varias sesiones se les podrá solicitar la elaboración de un trabajo, aunque la falta o faltas estén debidamente justificadas.

Si un alumno copia de cualquier manera o hace trampas de algún tipo en un examen o en un trabajo, tendrá automáticamente suspensa esa prueba con una calificación de 0.

Las pruebas de carácter práctico, físico, técnico, táctico, de ejecución o similares, se diseñarán en función del nivel de los alumnos.

Las pruebas de carácter teórico podrán ser trabajos, lecturas o similares. Se tendrá en cuenta la entrega dentro de la fecha y su presentación.

También se valorará la participación en las clases, la higiene, el uso de materiales deportivos correctos, la colaboración con los compañeros, el respeto a los demás, etc.

Si un alumno no acude el día de alguna prueba siempre tendrá que justificar su ausencia su padre o madre previamente. Cuando el alumno haga la prueba, ésta podrá ser diferente de la realizada por sus compañeros, especialmente en pruebas teóricas.

La plataforma Teams será la utilizada para el envío de información, trabajos, etc., para facilitar a los alumnos la tarea, ya que es la que usan mayoritariamente.



#### **ANEXO IV: SITUACIÓN DE LOS PROFESORES EN EL CURSO ACTUAL:**

El presente curso académico se aplicará la LOMLOE en toda la ESO y el Bachillerato, por lo que se presentan las programaciones adaptadas a la nueva normativa. Se presentará un documento separado para cada uno de los niveles de la ESO y otro para 1º de Bachillerato. En cuanto a los cuatro grupos bilingües de la ESO, se aplicarán las correspondientes a su nivel, ya que el uso del idioma inglés no marca ninguna diferencia significativa en los apartados fundamentales de la programación.

En el departamento de Educación Física impartiremos esta materia en los cuatro niveles de la ESO y en 1º de Bachillerato. También nos encargaremos de la Educación Física de los cuatro grupos bilingües (1º, 2º, 3º y 4º de ESO).

El jefe del departamento y profesor definitivo en el centro es Francisco Javier Aparicio, que dará clase en los dos 2º de ESO, el 2º bilingüe, 3º A, dos 4ºs de ESO, el 4º bilingüe,

La profesora Beatriz Alonso Sánchez es profesora interina e impartirá docencia a los dos 1º de E.S.O., el 1º bilingüe, a un 3º de E.S.O. y al 3º bilingüe. También impartirá la materia en 1º de Bachillerato, en el cual se juntarán los alumnos de Humanidades y Ciencias Sociales con los de Tecnología y Ciencias de la Salud..

Tendremos una reunión de Departamento semanal (lunes de 10:50 a 11:40 horas) y una hora semanal de coordinación bilingüe (lunes de 12:10 a 13:00 horas), junto con los demás profesores que imparten el programa bilingüe.