

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE

EDUCACIÓN FÍSICA (Formación
física) **DE FP BÁSICA**

IES Aravalle

Curso 2025-26



RED de ESCUELAS SALUDABLES
PROYECTO de INNOVACIÓN EDUCATIVA

INTRODUCCIÓN

La Educación Física (Formación física) desempeña un papel fundamental en el desarrollo personal, ya que contribuye a múltiples aspectos de la vida de una persona:

1. **Salud física:** Promueve hábitos saludables como la actividad física regular, la alimentación equilibrada y la educación postural, ayudando a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.
2. **Salud mental:** Fomenta la autorregulación emocional, la autoestima y el autoconcepto positivo, además de reducir el estrés y la ansiedad. También ayuda a desarrollar habilidades para enfrentar retos y superar dificultades.
3. **Habilidades sociales:** Facilita la interacción con otras personas, promoviendo el respeto, la empatía y la resolución de conflictos. Además, fomenta el trabajo en equipo y la cooperación.
4. **Valores éticos:** Enseña la importancia del juego limpio, el respeto por las reglas y el rechazo de conductas discriminatorias o violentas, contribuyendo a la formación de ciudadanos responsables y comprometidos.
5. **Estilo de vida activo:** Ayuda a incorporar la actividad física como parte de la rutina diaria, mejorando la calidad de vida y previniendo el sedentarismo y sus consecuencias.
6. **Conciencia corporal:** Desarrolla el conocimiento y cuidado del cuerpo, promoviendo una imagen corporal saludable y el rechazo de estereotipos perjudiciales.

En resumen, la Educación Física (Formación física) no solo mejora la condición física, sino que también potencia el bienestar emocional, social y ético, siendo esencial para el desarrollo integral de la persona.

Este año por primera vez se implanta la Formación física, que contiene tres bloques de contenidos vinculados con Educación Física: el bloque «Vida activa y saludable» que aborda el desarrollo de relaciones positivas en contextos funciones de práctica física. El bloque «Organización y gestión de la actividad física» incluye la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física. Por último, el bloque «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices» se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

Competencias Específicas del bloque formativo Formación física.

9. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de

base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físicas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales. Esta competencia de carácter transdisciplinar puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físicas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

10. Compartir espacios de práctica de actividad física con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes, adoptando una actitud crítica ante comportamientos contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en las diferentes actividades en las que se participa. Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal. El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver

situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físicas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

PRIMER CURSO

Criterios de evaluación bloque formativo Formación física

Competencia específica 9.

9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma progresivamente autónoma los procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, aplicando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

9.2 Identificar 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 de forma progresivamente autónoma información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, CD4, CPSAA2)

Competencia específica 10.

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes actividades motrices, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma progresivamente autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CPSAA1, CPSAA3)

10.2 Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con progresiva autonomía y poniendo en práctica habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, e identificando estereotipos, actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL5, CC3)

Contenidos

Contenidos bloque formativo Formación física:

L. Vida activa y saludable.

- - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Planificación del entrenamiento. Alimentación saludable. 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. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- - Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.
- - Salud mental: Tipologías corporales predominantes en la sociedad. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

M. Organización y gestión de la actividad física.

- - Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- - Medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- - Planificación de actividades motrices: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- - Estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- - Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.
- - Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas).

Contenidos y temporalización

Situación de aprendizaje	
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD CALENTAMIENTO RETOS COOPERATIVOS	1er trimestre
FÚTBOL SALA BALONCESTO VOLEIBOL	2º trimestre
BÁDMINTON PALAS GIMNASIO	3er trimestre

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 Acción Tutorial	Educación para la salud: hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc.	Podría abarcar todas las situaciones de aprendizaje.
Pie escuelas	Educación para la salud:	Todo el curso

saludables	Condición física, hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc.	
------------	--	--

Metodología

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

La legislación vigente, nos anima a utilizar opciones metodológicas de carácter participativo y nos habla de reconocer al “alumnado como agente de su propio aprendizaje” y “resolver problemas de manera creativa y cooperativa, transfiriendo sus aprendizajes a la vida”. Es por eso que, en nuestra programación, utilizaremos de forma habitual el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo.

Además, para el diseño de la programación hemos tenido en cuenta los principios pedagógicos y metodológicos, recogidos en el artículo 5 y 6 del RD 217/2022, especialmente la realización de proyectos significativos y relevantes y la resolución colaborativa de problemas, reforzando a su vez, la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad, tal y como aboga a su vez el decreto de nuestra comunidad.

En cuanto a otros aspectos metodológicos que de forma prioritaria utilizaremos en nuestra programación son:

- **Técnicas:** La técnica principal que se utilizará será la indagación.
- **Estrategia en la práctica:** principalmente global.
- **Estilos de enseñanza:** El estilo predominante será la resolución de problemas.
- **Modelo pedagógico:** Aprendizaje cooperativo y algunos elementos de la gamificación.
- **Agrupamientos:** A lo largo de la programación se utilizarán principalmente grupos pequeños y parejas mixtas. En la última sesión y en la primera parte de la presentación gran grupo.
- **Organización del alumnado:** De manera general en la pista exterior y en la pista polideportiva, con suficiente distancia entre ellos para no interferir en el desarrollo de las actividades. Presentación en el gimnasio.
- **Cronograma y organización del tiempo:** A grandes rasgos, calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. En las primeras sesiones que son más teórico-prácticas los primeros 5' los usaremos para establecer los objetivos de la sesión, ayudarles en la organización y los 5 últimos para hacer una reflexión conjunta sobre el desarrollo de las actividades del día.
- **Organización del espacio.** Gimnasio, pista polideportiva, parque u otros espacios
- **Materiales y recursos.**
 - Tic o recursos digitales: Ordenador y proyector.

Materiales: Infografías. Fichas sobre los contenidos. Metros, cronómetros, conos, balones, redes, petos, etc.

Actividades complementarias y extraescolares.

Viaje a Portugal en el primer trimestre incluido en el proyecto Erasmus +

Atención a las diferencias individuales:

<i>Alumnado</i>	<i>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</i>	<i>Observaciones</i>
A	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Se le propondrán tareas alternativas a las físicas que no pueda realizar. La parte teórica podrá ser diferente o más amplia que la de sus compañeros.

EVALUACIÓN

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

Las técnicas para emplear permitirán la valoración objetiva de los aprendizajes del alumnado. Para ello se emplearán instrumentos variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que se planteen.

Definimos evaluación siguiendo a Hernández y Velázquez (2004) como “la realización de un conjunto de acciones encaminadas a la obtención de información significativa con el fin de, una vez analizada e interpretada en un marco de referencia, hacer posible la elaboración de un juicio de valor y, si procede, una toma de decisiones sobre los diferentes elementos y factores que configuran e interactúan en el sistema educativo”

Para evaluar correctamente, utilizaremos **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**, tanto procedimientos de **experimentación** (evaluación más objetiva) como **procedimientos de observación** (evaluación más subjetiva). Entre los que utilizaremos, destacan la lista de control, escala descriptiva, escala diferencial semántico, registro anecdótico y pruebas escritas. Además, se llevarán a cabo las correspondientes adaptaciones de los instrumentos de evaluación, para atender a la diversidad del alumnado, por ejemplo, cuando se halle puntualmente lesionado.

En cuanto a los agentes de evaluación, no solo participaremos nosotros como docentes, sino que siguiendo a López Pastor (2006) será muy importante la participación activa del alumnado, haciendo uso de la **heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación**, favoreciendo así la enseñanza y el aprendizaje por competencias y realizando de esta manera una evaluación desde un punto de vista más pedagógico.

Adentrándonos en la evaluación del aprendizaje **del alumno** destacar que, basándonos en la citada legislación, esta será para el alumnado **continua, formativa e integradora**.

La evaluación continua implica un control permanente de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje por lo que se dividirá en **inicial, formativa y final o sumativa** según 3 momentos didácticos diferentes. La inicial que se llevará a

cabo en la primera quincena de curso, la reguladora a lo largo del mismo y la final o sumativa a su término.

En caso de que haya que reorientar el proceso y tomar decisiones, destacar que tenemos previstos **mecanismos para hacer efectivos los cambios** que se derivan de la evaluación mediante diversas modificaciones (basándonos en Viciano, 2002).

Modificaciones superficiales

- De métodos de descubrimiento y estrategias globales (activos) a métodos de reproducción o estrategias analíticas (tradicionales).
- De menor número de actividades a más tiempo de las mismas.
- Adaptación del material en función del desarrollo motor (bajar canastas, balones menos inflados...).

Modificaciones estructurales o profundas

- Consistiría en variar los objetivos del curso o las situaciones de aprendizaje

Como no podía ser de otra forma, para llevar a cabo la evaluación del aprendizaje del alumno, tendremos en cuenta los criterios de evaluación que desglosados en objetivos y entendidos como el instrumento de referencia a la hora de realizar la evaluación es donde se expresa si se ha conseguido o no y en qué medida las competencias.

Estos objetivos de aprendizaje evaluables rubricados por niveles de logro serán el vínculo directo con los **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**.

En cada evaluación se valoran los criterios trabajados, teniendo cada uno el mismo valor. De forma que según el nivel de logro de cada uno se calcula la media aritmética de los criterios que finalmente ha dado tiempo a evaluar.

La nota de la primera evaluación será por tanto la obtenida al hacer la media aritmética de los criterios trabajados en la 1ª evaluación, la nota de la segunda será la nota de los criterios trabajados en la 2ª evaluación y la nota de la 3ª la nota media de los criterios trabajados en la 3ª evaluación.

La **nota de final de curso** será la media de las notas obtenidas en todas las evaluaciones (1ª, 2ª y 3ª).

Daremos información sobre el aprovechamiento académico de los alumnos a los padres/madres, tutores y a los mismos alumnos mediante diversas vías:

- Padres/Madres a reuniones, agenda del alumno, tutorías, circulares o mediante la plataforma virtual.
- Alumnos a página web del centro, entrevistas, explicación de los instrumentos de evaluación y entregando al principio de curso los criterios de evaluación y calificación.

- Tutores a reuniones, plataforma virtual, casillero y la sesión de evaluación.

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 correctamente.	Reflexión de los profesores acerca de los diferentes apartados incluidos en la programación.	Final del curso.	Profesores del Departamento de EF.
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 que elaboraremos en junio de 2026

SEGUNDO CURSO

Criterios de evaluación bloque formativo Formación física

Competencia específica 9.

9.1 Planificar, desarrollar y compartir la práctica de actividad física cotidiana incorporando de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4)

9.2 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, CD4, CPSAA2)

Competencia específica 10.

10.1 Participar activamente y cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos, asumiendo responsabilidades en su organización, tomando decisiones de forma autónoma vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5)

10.2 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades

sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica 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. (CCL5, CPSAA1, CC3)

Contenidos

L. Vida activa y saludable.

- - Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). 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. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- - Salud social: Riesgos y condicionantes éticos.
- - Salud mental: 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.
-

M. Organización y gestión de la actividad física.

- - Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- - Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- - 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. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

N. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- - Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- - Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- - Respeto a las reglas: juego limpio en la actividad física.
- - Identificación y rechazo 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.

Contenidos y temporalización

Situación de aprendizaje	
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD CALENTAMIENTO RETOS COOPERATIVOS	1er trimestre
FÚTBOL SALA BALONCESTO VOLEIBOL	2º trimestre
BÁDMINTON PALAS GIMNASIO	3er trimestre

Se ha decidido usar contenidos similares en ambos cursos por un tema de coherencia interna, aprovechamiento de material, establecimiento de vínculos entre el resto de cursos y organización del departamento al coincidir en muchas horas durante este curso. También por ser el primer año de implantación de esta materia en la formación profesional y no haberse trabajado estos contenidos previamente.