

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO

IES Aravalle, curso 2025-26

- 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 1º de BACHILLERATO.

Anexo II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO.

Anexo III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.

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

Anexo V: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN.

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) 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 y los instrumentos siguientes:

| <i>Criterios de evaluación</i> | <i>Instrumento de evaluación</i> | <i>Número de sesiones</i> | <i>Agente evaluador</i> |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|
| 1.1 /1.2 | <i>Guía de observación</i> | 1 | <i>Heteroevaluación</i> |
| 2.1/2.3/2.4 | <i>Diario del profesor</i> | 1 | <i>Heteroevaluación</i> |
| 3.3/3.2 | <i>Prueba oral</i> | 1 | <i>Coevaluación</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 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.

c) 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. Situaciones de aprendizaje para 1º de Bachillerato.

| | Título | Fechas y sesiones |
|--------------------------|--|---|
| PRIMER TRIMESTRE | SA 1: Condición física y salud | Desde el inicio de curso hasta el 20 de noviembre aproximadamente. |
| | SA 2: Retos cooperativos | Desde el 20 de noviembre hasta el final del primer trimestre aproximadamente. |
| | SA 3: Aprendizaje Servicio: Organización de eventos deportivos | Paralelo a las dos situaciones de aprendizaje anteriores con posibilidad de prolongar |
| SEGUNDO TRIMESTRE | SA 3: Deportes de cancha dividida: Voleibol, Bádminton | Desde el inicio del segundo trimestre hasta el 9 de febrero aproximadamente. |
| | SA 4: Actividades en la naturaleza: Bicicleta | Desde el 9 de febrero hasta el final del segundo trimestre aproximadamente. |
| TERCER TRIMESTRE | SA 6: Expresión corporal: Primeros auxilios | Desde el inicio del tercer trimestre hasta el 15 de mayo aproximadamente. |
| | SA 5: Deportes tradicionales | Desde el 15 de mayo hasta el final del tercer trimestre aproximadamente. |
| | SA 6: Gimnasias suaves: Pilates, masajes... | En momentos de exámenes |

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

| Título | Temporalización por trimestres | Tipo de aprendizaje | Materia / Materias |
|--------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|
| Guerreros de la Salud | Todo el curso | Interdisciplinar | Educación física. Biología y geología. |
| Conquistadores de Gredos | Todo el curso | Interdisciplinar | Educación física. Biología y geología. |
| Cuaderno de retos | Todo el curso | Interdisciplinar | Educación física. Tecnología |

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

| | Editorial | Edición/ Proyecto | ISBN |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|
| En su caso, Libros de texto | No hay ninguno obligatorio. | No corresponde. | No corresponde. |
| | Sirio | El guerrero pacífico | 8478083693 |

* <https://educa-raider.blogspot.com/p/plan-fomento-de-la-lectura.html>

| | Materiales | Recursos |
|--|---|---|
| Impresos | Apuntes y fichas diversas. | Los del Departamento y a veces los aportados por los alumnos. |
| Digitales e informáticos | Apuntes, trabajos, vídeos, etc. | Teams educativo. |
| Medios audiovisuales y multimedia | Proyector, pantalla, ordenadores. | Teams, diversos programas. |
| Manipulativos | 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.

| Planes, programas y proyectos | Implicaciones de carácter general desde la materia | Temporalización (indicar la SA donde se trabaja) |
|--------------------------------------|---|--|
| Plan de Lectura | Lectura de algún capítulo de un libro recomendado. 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. |
| Pie escuelas saludables | Educación para la salud: Condición física, hábitos de higiene, alimentación, educación postural, etc. | Todo el curso |

i) Actividades complementarias y extraescolares.

| Actividades complementarias y extraescolares | Breve descripción de la actividad | Temporalización (indicar la SA donde se realiza) |
|---|--|--|
| Viaje a Gante | Se trabajarán temas relacionados con la movilidad sostenible | Bicicleta. |
| Ruta en BTT | Ruta por el entorno próximo, fuera del centro, en bicicleta. | Bicicleta, en el segundo trimestre. |

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 |
|--|---|--|
| Se facilitará la percepción presentando la información de una manera clara y sencilla. | Cuando se pueda, se facilitará la interacción física de una manera segura y adaptada a cada alumno. | Se simplificarán las tareas para que el alumno se sienta capaz. |
| Se proporcionarán diversas opciones para una mejor comprensión. | Se facilitarán ocasiones para la expresión y comunicación. | Se proporcionarán opciones para captar el interés del alumno. |
| Infografías diversas. | Información en soporte digital y en papel en el aula | Se procurará que el alumno mantenga la persistencia y el esfuerzo diarios. |
| Videos subtítulos. | Autoevaluación. | Se ofrecerán recursos para que el |

| | | |
|--|---|---|
| Apoyo visual con carteles. Fraccionar la información. | Metas concretas y apropiadas. Tutoría entre iguales. | alumno se autorregule. Objetivos y metas realistas Aprendizaje cooperativo con roles concretos. Despertar la curiosidad. Crear feedback positivo. Dejarlos decidir. Crear expectativas. Usar retos. Proporcionar diferentes niveles de dificultad |
|--|---|---|

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

| Alumnado | Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa | Observaciones |
|-----------------|--|---|
| A | Plan Específico de Refuerzo y Apoyo | Se le propondrán tareas alternativas a las físicas que no puedan realizar. La parte teórica podrá ser diferente o más amplia que la de sus compañeros. |
| B | Adaptación Curricular Significativa | Modificación de los criterios de evaluación de los alumnos que lo necesiten. |

k) 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 unidades didácticas

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. A final de curso todos los criterios se habrán trabajado en una u otra evaluación.

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 → reuniones, agenda del alumno, tutorías, circulares o mediante la plataforma virtual.
- Alumnos → página web del centro, entrevistas, explicación de los instrumentos de evaluación y entregando al principio de curso los criterios de evaluación y calificación.
- Tutores → reuniones, plataforma virtual, casillero y la sesión de evaluación



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>Conte nidos trans versa les</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) | 4'7 | Vida activa y saludable. | CT 12 | Trabajo teórico. | Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</i> |
| 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) | 4'7 | Organización y gestión de la actividad física. | CT 12 | Guía de observación | Heteroevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</i> |
| 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) | 4'7 | Vida activa y saludable. | | Prueba práctica | Coevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</i> |
| | | | | Diario del profesor | Heteroevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</i> |
| | | | | Prueba práctica | Autoevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</i> |
| 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) | 4'7 | Vida activa y saludable. | CT 12 | Diario del profesor | Autoevaluación | <i>TODAS</i> |



| | | | | | | |
|--|-----|--|-------|----------------------------|--|--|
| 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) | 4'7 | Organización y gestión de la actividad física. | CT 12 | Diario del profesor | Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación | <i>TODAS</i> |
| 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) | 4'7 | Vida activa y saludable. | CT 12 | Prueba práctica y teórica. | Heteroevaluación Coevaluación Autoevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD VARIAS PRIMEROS AUXILIOS</i> |
| 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) | 4'7 | Vida activa y saludable. | CT 12 | Diario del profesor. | Heteroevaluación. | <i>TODAS</i> |
| 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) | 4'7 | TODOS | CT 12 | Diario del profesor | Heteroevaluación | <i>TODAS</i> |
| 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 | 4'7 | Organización y gestión de la actividad física | CT 12 | Trabajo escrito | Heteroevaluación | <i>CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.</i> |



| | | | | | | |
|---|-----|--|-------|------------------|------------------------------------|---|
| participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2) | | | | | | |
| 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) | 4'7 | Resolución de problemas en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba práctica. | Autoevaluación | VARIAS |
| 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) | 4'7 | Resolución de problemas en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba práctica. | Heteroevaluación | VOLEIBOL RETOS COOPERATIVOS |
| 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 comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3) | 4'7 | Resolución de problemas en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba práctica. | Heteroevaluación Coevaluación | VARIAS |
| 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) | 4'7 | Resolución de problemas en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba práctica. | Heteroevaluación | VARIAS DEPORTES |
| 3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional | 4'7 | Resolución de problemas en | CT 12 | Prueba práctica. | Heteroevaluación Autoevaluación | APRENDIZAJE SERVICIO ORGANIZACIÓN DE |



| | | | | | | |
|--|-----|---|-------|---------------------------|---------------------------------|---|
| 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) | | situaciones motrices. | | | | <i>EVENTOS</i> |
| 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) | 4'7 | Resolución de problemas en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba escrita y práctica | Coevaluación y heteroevaluación | <i>APRENDIZAJE SERVICIO RETOS COOPERATIVOS VARIAS</i> |
| 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 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) | 4'7 | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 12 | Diario del profesor | Heteroevaluación | <i>ORGANIZACIÓN DE EVENTOS VARIAS</i> |
| 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 | 4'7 | Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. | CT 12 | Prueba práctica | Coevaluación y heteroevaluación | <i>JUEGOS TRADICIONALES</i> |



| | | | | | | |
|---|-----|--|-------|-----------------|--|--|
| e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1) | | | | | | |
| 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) | 4'7 | Manifestaciones de la cultura motriz. | CT 12 | Prueba práctica | Coevaluación y heteroevaluación | <i>EXPRESIÓN CORPORAL: PRIMEROS AUXILIOS JUEGOS TRADICIONALES</i> |
| 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 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) | 4'7 | Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | CT 12 | Prueba práctica | Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación | <i>BICICLETA</i> |
| 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) | 4'7 | Interacción eficiente y sostenible con el entorno. | CT 12 | Prueba práctica | Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación | <i>ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS</i> |



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> |
|---|--|--|--|
| 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. |



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.

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.



ANEXO III: ACLARACIONES EN LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN:

A los alumnos que no acudan o no hagan la sesión práctica una o varias sesiones se les podrá solicitar a criterio del profesor, la elaboración de un trabajo, aunque las faltas o la enfermedad o lesión 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. La fecha límite se entenderá como ese día hasta el final de las actividades lectivas (14:50 horas). Entregarlo más tarde supondrá descuento en la calificación o quedarse sin el derecho a entregarlo.

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 y presentar la debida justificación. 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 en otras materias.

Las situaciones de aprendizaje se podrán ordenar de manera diferente a la descrita por motivos docentes. Así mismo se podrán eliminar o sustituir ciertos contenidos si la situación lo requiere.

Los indicadores de logro podrán ser diferentes según el profesor determine, siempre teniendo en cuenta que se ajusten al criterio que se pretende evaluar.



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, así como para 1º y 2º de F.P. Básica.

En cuanto a los cuatro grupos bilingües de la ESO, se aplicarán las programaciones 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) y en 1º y 2º de F.P.Básica.

El jefe del departamento y profesor definitivo en el centro es Francisco Javier Aparicio, que dará clase un 1º de ESO, dos 2º de ESO, un 3º de ESO, 3º bilingüe, un 4º de ESO y 4º bilingüe.

La profesora Beatriz Alonso Sánchez es profesora interina e impartirá docencia a un 1º de E.S.O., 1º bilingüe, un 2º de ESO, 2º bilingüe, un 3º de E.S.O., dos 4º de ESO, y 1º y 2º de FPB (una hora semanal cada uno). 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 (martes de 12:10 a 13:00 horas) y una hora semanal de coordinación bilingüe (miércoles de 10:50 a 11:40 horas), junto con los demás profesores que imparten el programa bilingüe.



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



ANEXO V: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN:

PENDIENTES:

Los alumnos con la materia pendiente de 1º de Bachillerato tratarán de recuperarla en dos momentos: enero y mayo. Para ello se facilitará al alumno con antelación la información de las correspondientes pruebas a realizar. Si no aprueba la primera parte o bien no se presenta, en mayo tendrá la opción de realizar todas las pruebas del curso pendiente.

En la parte teórica se optará por trabajos o por exámenes.

Si el alumno lo necesita y lo demanda, se le puede ayudar a preparar las pruebas prácticas. De igual manera le podemos facilitar la información de la parte teórica.

El profesor que deberá calificar es el que le da clase en el curso presente en 1º de Bachillerato.

El conjunto de las pruebas teóricas contará el 50 % de la nota y las pruebas prácticas el otro 50 %. Para considerarse recuperada la materia se deberá obtener un 5 sobre 10.

REFUERZOS:

Los alumnos que no superen algún trimestre deberán tratar de recuperarlo en posteriores evaluaciones. Las pruebas a realizar serán lo más parecidas posibles a las hechas inicialmente. Si el alumno requiere práctica o explicaciones adicionales, las puede demandar al profesor.

ADAPTACIONES:

Aquellos alumnos con dificultades para realizar completamente las actividades de Educación Física se pueden dividir en dos tipos:

- Las adaptaciones no significativas, en las cuales se modificarán actividades, organización, materiales, teoría, etc. de manera puntual para ayudar al alumno



en su proceso educativo. Los referentes en cuanto a competencias serán a final de curso los generales de su nivel.

- Las adaptaciones significativas, en las cuales se harán modificaciones más profundas en todos o algunos de los elementos mencionados, de manera prolongada en el tiempo o durante todo el curso. Se van a trabajar en estas situaciones contenidos y criterios de evaluación diferentes a los habituales. El referente de la evaluación no son por tanto las competencias generales, sino las específicas que figurarán en el documento individual de adaptación curricular significativa.

Para analizar cuál de ellas debemos aplicar en cada caso, nos reuniremos con el tutor, orientadora y en su caso el equipo docente para revisar la actuación. Así mismo las reuniones de inicio de curso y la evaluación inicial son puntos de partida importantes para ajustar cada una de las adaptaciones.

Las adaptaciones de ambos tipos son actuaciones vivas y dinámicas, por lo cual se podrán modificar, aumentar o suprimir cuando la situación lo requiera.