

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE**

## **EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO**

### **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 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.

Anexo V: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN.

**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 y los instrumentos siguientes:

<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	<i>Guía de observación</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>	En los grupos Bilingües se podrán usar pruebas orales o de otros tipos, de coevaluación y heteroevaluación.
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 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):***

Este mismo R.D 217/2022 en su anexo II incita a utilizar opciones metodológicas de carácter participativo. Y el anexo III sobre situaciones de aprendizaje, 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 39/2022 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.

e) Secuencia de unidades temporales de programación. Situaciones de aprendizaje para 1º de ESO.

	<b>Título</b>	<b>Fechas y sesiones</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	SA 1: CONDICIÓN FÍSICA, CALENTAMIENTO Y JUEGOS COOPERATIVOS	Desde el inicio de curso hasta el 7 de noviembre aproximadamente.
	SA 2: BICICLETA.	Desde el 7 de noviembre hasta el final del primer trimestre aproximadamente.
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	SA 3: ACROSPORT	Desde el inicio del segundo trimestre hasta el 9 de febrero aproximadamente.
	SA 4: RINGOL.	Desde el 9 de febrero hasta el final del segundo trimestre aproximadamente.
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	SA 5: ATLETISMO.	Desde el inicio del tercer trimestre hasta el 15 de mayo aproximadamente.
	SA 6: FÚTBOL SALA.	Desde el 15 de mayo hasta el final del tercer trimestre aproximadamente.

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

<b>Título</b>	<b>Temporalización por trimestres</b>	<b>Tipo de aprendizaje</b>	<b>Materia / Materias</b>
Guerreros de la Salud	<b>Todo el curso</b>	Interdisciplinar	Educación física. Biología y geología.
Conquistadores de Gredos	<b>Todo el curso</b>	Interdisciplinar	Educación física. Biología y geología.

g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

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

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

<b><i>Manipulativos</i></b>	Materiales propios de E.F.	Los propios de la materia.
-----------------------------	----------------------------	----------------------------

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

<b>Planes, programas y proyectos</b>	<b>Implicaciones de carácter general desde la materia</b>	<b>Temporalización</b> (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.

<b>Actividades complementarias y extraescolares</b>	<b>Breve descripción de la actividad</b>	<b>Temporalización</b> (indicar la SA donde se realiza)
Ruta de senderismo para 1º de ESO. Laguna del Duque.	Se trabajarán temas relacionados con el senderismo, la señalización de los recorridos, la orientación y el conocimiento del entorno próximo.	Condición física.
Ruta en BTT para 1º de ESO	Ruta por el entorno próximo, fuera del centro, en bicicleta.	Bicicleta, en el primer trimestre.
Intercambio con alumnos bilingües de Béjar	Un día en Béjar y otro en Barco de Ávila, en conjunto con los alumnos de 1º y 2º bilingües de Béjar.	En el segundo trimestre.
Inmersión lingüística	Semana de inmersión en Almazán	Primer trimestre (del 10 al 14 de noviembre)

j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de representación</b>	<b>Formas de acción y expresión</b>	<b>Formas de implicación</b>
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 alumno se autorregule.
Apoyo visual con carteles.	Metas concretas y apropiadas.	Objetivos y metas realistas
Fraccionar la información.	Tutoría entre iguales.	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:

<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 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.**

Decreto 39/2022 Art. 21.4. Evaluación del alumnado.

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 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.

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Peso CE</b>	<b>Contenidos de materia</b>	<b>Con- teni- dos trans ver- sales</b>	<b>Indicadores de lo- gro</b>	<b>Peso IL</b>	<b>Instrumento de evaluación</b>	<b>Agente evalua- dor</b>	<b>SA</b>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	4,76 %	Vida activa y saludable.	CT12	1.1.1 Superar el conjunto de pruebas de condición física.	100 %	Prueba práctica	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4,76 %	Organización y gestión de la actividad física.	CT12	1.2.1 Conocer las partes del calentamiento.	100 %	Guía de observación	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.



1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	4,76 %	Vida activa y saludable.	CT12	1.3.1 Prueba de educación postural.	40 %	Prueba práctica	Coevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
				1.3.2 Tarea relacionada con la alimentación	40 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
				1.3.3 Mostrar capacidad de relajarse al menos en una sesión.	20 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	4,76 %	Vida activa y saludable.	CT12	1.4.1 Cambiarse y asearse tras las sesiones de EF.	100 %	Diario del profesor	Autoevaluación	TODAS.
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	4,76 %	Organización y gestión de la actividad física.	CT12	1.5.1 Hacer un calentamiento correctamente.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA. FÚTBOL SALA.
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	4,76 %	Vida activa y saludable.	CT12	1.6.1 Superar una prueba de primeros auxilios.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción	4,76 %	Vida activa y saludable.	CT12	1.7.1 Superar un trabajo relacionado con la salud.	100 %	Prueba escrita	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.



de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)								
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4,76 %	Manifestaciones de la cultura motriz.	CT12	1.8.1 Enviar al menos un mensaje por TEAMS.	10%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4,76 %	Manifestaciones de la cultura motriz.	CT12	1.9.1 Enviar al menos un trabajo elaborado por TEAMS.	10%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	CONDICIÓN FÍSICA.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT12	2.1.1 Diseño de un montaje de elementos gimnásticos (acrosport).	100 %	Guía de observación	Coevaluación	ACROS-PORT..
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades de-	4,76 %	Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	CT12	2.2.1 Superar una prueba de estrategia en Ringol.	100 %	Guía de observación	Heteroevaluación	RINGOL..



portivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)								
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4,76 %	Interacción eficiente y sostenible con el entorno.	CT 5, CT 9	2.3.1 Prueba técnica de atletismo.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	<i>ATLETISMO.</i>
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT 5, CT 7	2.4.1 Esforzarse en las sesiones.	100 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	<i>BICICLETA. FÚTBOL SALA.</i>
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1,	4,76 %	Organización y gestión de la actividad física.	CT 5, CT 9	3.1.1 Demostrar colaboración con los compañeros de equipo.	10%	Diario del profesor	Heteroevaluación	<i>BICICLETA FÚTBOL SALA.</i>



CC2, CC3)								
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.		3.2.1 Montaje de acrosport.	100 %	Prueba práctica	Coevaluación	ACROS-PORT
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT1, CT2, CT10	3.3.1 Mostrar actitud de colaboración y respeto.	100 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	ACROS-PORT. FÚTBOL SALA.
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT15	4.1.1 Participar la práctica de juegos tradicionales.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	ACROS-PORT



4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT15	4.2.1 Participación apropiada en juegos y actividades cooperativas.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	ATLETISMO.
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4,76 %	Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.	CT15, CT9	4.3.1 Diseño y realización de un montaje de acrosport.	100 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	ACROS-PORT
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4,76 %	Organización y gestión de la actividad física.	CT14, CT11, CT8	5.1.1 Participar correctamente en la ruta en bicicleta.	50 %	Diario del profesor	Heteroevaluación	BICICLETA.
				5.1.2 Participar correctamente en la ruta de senderismo.	50 %	Guía de observación	Autoevaluación	
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	4,76 %	Organización y gestión de la actividad física.	CT11, CT5	5.2.1 Seguir las indicaciones de seguridad y circulación en bicicleta.	100 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	BICICLETA.



--	--	--	--	--	--	--	--	--



**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.

**Propuestas de mejora:**

Se recogerán en la memoria de final de curso elaborada en junio que se presentará a la dirección del centro.





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

### **A. Vida activa y saludable.**

A.1. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.

A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.

A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.

B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en



situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.

C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.

C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

15

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

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

D.1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.

D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

E.4. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.

F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la



motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).

F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.

F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

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

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

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

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

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

### **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.

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.



## **ANEXO IV: PLAN DE REFUERZO Y RECUPERACIÓN:**

### **PENDIENTES:**

Los alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores 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.

Algunas partes podrían considerarse superadas si a criterio del profesor durante el curso actual el alumno ha demostrado suficiencia en ese apartado.

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.

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.