

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS ESO Y BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º ESO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



INDICE DE CONTENIDOS

- 1.** Introducción: conceptualización y características de la materia.
- 2.** Diseño de la evaluación inicial.
- 3.** Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- 4.** Metodología didáctica.
- 5.** Secuencia de unidades temporales de programación.
- 6.** Concreción de los proyectos significativos
- 7.** Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- 8.** Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- 9.** Actividades complementarias y extraescolares.
- 10.** Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- 11.** Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- 12.** Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

1. Introducción: conceptualización y características de la materia.

La materia de Educación Física constituye un área fundamental dentro del proceso educativo, orientada al desarrollo integral del alumnado a través del movimiento. Más allá del componente meramente motor, esta materia promueve aprendizajes que abarcan las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética, contribuyendo de forma decisiva a la formación de personas activas, críticas y saludables. Su carácter globalizador y experiencial la convierte en un espacio privilegiado para el crecimiento personal y la adquisición de hábitos de vida saludables, en coherencia con los principios de la LOMLOE y el currículo autonómico Decreto 39/2022.

La juventud actual afronta una serie de problemas que desde nuestra materia podemos hacerles frente. Alguno de ellos son el aumento del sedentarismo entre adolescentes, los mayores índices de obesidad, un descenso de la actividad física y un aumento del uso de las pantallas móviles. Todo ello hace un efecto embudo perjudicial para su salud al que podemos ofrecer soluciones abriéndoles nuevas formas de utilizar su tiempo libre a través de una vida activa y saludable, por ello la elección de contenidos está realizada desde un análisis de su contexto y posibilidades que ofrece el entorno.

Desde un punto de vista conceptual, la Educación Física se entiende como el conjunto de acciones educativas planificadas que, a través de la práctica corporal y motriz, persiguen el desarrollo de las capacidades físicas, la mejora de la competencia motriz, la adquisición de valores sociales y la comprensión del cuerpo como medio de expresión y comunicación. En este sentido, se configura como un área clave para fomentar la autonomía, la cooperación y el bienestar emocional, ofreciendo experiencias que integran mente, cuerpo y entorno.

Las características esenciales de esta materia se basan en su carácter vivencial, lúdico y formativo, donde el aprendizaje se construye a partir de la acción y la reflexión sobre la misma. La Educación Física favorece la inclusión y la atención a la diversidad, adaptándose a las necesidades y ritmos de cada estudiante, y potencia la igualdad de oportunidades a través de la práctica motriz compartida. Asimismo, se erige como una herramienta para desarrollar las competencias clave del currículo, especialmente la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia en conciencia y expresión culturales. También esta asignatura ofrece el contexto perfecto para la inclusión ya que a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se pueden realizar multitud de adaptaciones para que a través de diferentes formas de representación, implicación y acción todos los estudiantes participen durante el transcurso de la clase dentro de sus posibilidades o capacidades.

En definitiva, la Educación Física en la ESO contribuye a la formación integral del alumnado, impulsando estilos de vida activos, sostenibles y saludables. No buscando deportistas de alto nivel sino personas felices y activas con unos principios y hábitos relacionados con la actividad física y el deporte. Se convierte, así, en un medio para educar en valores, promover la convivencia y ofrecer experiencias significativas que perduren más allá del ámbito escolar, favoreciendo una educación del cuerpo, pero también una educación a través del cuerpo y el movimiento.

2. Diseño de la evaluación inicial.

Esta evaluación permitirá conocer el nivel de partida, y en caso de lesiones y/o dificultades graves, plantear las adaptaciones metodológicas necesarias o una reorganización de las clases

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	N.º de sesiones	Agente evaluador
<i>TODO</i>	Rúbrica de Evaluación	N.º 1 - N.º 2	Heteroevaluación

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

Según el **Art.2 del Real Decreto 217/2022** las competencias específicas se definen como, «desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación».

Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas 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 su calidad de vida. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4).

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o 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 los diferentes espacios en los que se participa. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3).

Competencia específica 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3).

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

4. Metodología didáctica.

4.1 Principios metodológicos.

Se buscará como fin último la autonomía de los alumnos, para lo cual se plantearán aprendizajes significativos, partiendo de su realidad y entorno cercano, se crearán zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiendo de los conocimientos previos del alumno/a, se plantearán SA donde se trabajen contenidos contextualizados con los que se lograrán aprendizajes relevantes y funcionales, atendiendo en todo momento a la diversidad.

Al mismo tiempo, las “situaciones problemáticas” se utilizarán como experiencias sobre las que intervenir para lograr una construcción cooperativa de aprendizajes.

Finalmente se busca la motivación por el logro y el reto, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda valorar el proceso, no centrándose sólo en los resultados sino también valorando el proceso.

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

El **Decreto 39/2022** afirma en el **Anexo II.A** que la metodología en Educación Secundaria será fundamentalmente activa y participativa, con la intención de que esta se adapte a las propias experiencias del alumnado, a sus características y su ritmo de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, potenciando la capacidad reflexiva. En este sentido, el profesorado deberá fomentar en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciar tareas que supongan un desafío cognitivo e incrementar su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.

En cuanto a las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física se buscará fomentar y contextualizar el aprendizaje, al mismo tiempo que se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces y que por tanto se utilizarán en la programación didáctica, son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando y compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, y a partir de la presente programación didáctica el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

A pesar de que el apartado de metodología del actual currículo sólo hace referencia a las metodologías activas, no podemos olvidarnos de otras metodologías que hasta ahora sí aparecían en los currículos anteriores, buscando de esta manera ligar ambas metodologías en función de nuestras necesidades, objetivos o las características de las actividades o del grupo correspondiente.

Así pues, siguiendo estas indicaciones, en nuestras sesiones se utilizan métodos como la **enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos**, métodos los cuales suelen ir acompañados de una estrategia analítica en la cual se le presenta al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo o dificultadas en el alumnado, tal y como sucede por ejemplo en el rugby tag, un deporte cuya reglamentación debe ser entendida e interiorizada de forma minuciosa para su buen desempeño.

Por otro lado, existen situaciones de aprendizaje en las que será más enriquecedor la utilización de métodos basados en la **enseñanza mediante la búsqueda o la**

resolución de problemas, en el cual se le plantean a los alumnos problemas motores sin darles solución o dándoles soluciones múltiples, buscando el aprendizaje significativo en el que el alumno relaciona sus conocimientos previos con propuestas que se le presentan, utilizando dichos conocimientos para solventar problemas. Este método propone una enseñanza-aprendizaje basada en el ensayo-error. En cuanto al estilo o los estilos más representativos de este método destacamos el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Galera (2001), los define como, o “manera personal que un profesor tiene de transmitir el mensaje docente”, por lo que según las necesidades se emplearán **estilos tradicionales** como el mando directo y las asignación de tareas, dirigidos basados en la enseñanza clásica y tradicional y por otro lado **estilos individualizadores** basados en los intereses, necesidades, motivaciones y aptitudes del alumnado, buscando una enseñanza homogénea, tales como los programas individuales o los grupos de nivel.

Avanzando en el epígrafe metodológico, es importante señalar que en esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje.

Por todo ello y con la intención de materializar este conjunto de intenciones se tendrán en cuenta y se pondrán en juego **modelos pedagógicos** como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva o el modelo comprensivo, el entre otros.

4.3 Organización de grupos, recursos, tiempos y espacios.

Los criterios de **agrupamiento de los alumnos** serán flexibles y responderán a los objetivos, contenidos concretos y actividades, al mismo tiempo que se tendrá en cuenta el principio de interacción entre los alumnos. Para ello, se tratará de que el alumnado se agrupe e interaccione de forma variada con objetivos distintos:

- El **trabajo individual** es entendido como esencial para que el alumnado tenga la capacidad para reflexionar y ser autocrítico con los propios planteamientos con los que afronte las actividades y proyectos propuestos. De esta manera se contribuye al desarrollo de la disciplina, de la autonomía y de la autorregulación.
- El **trabajo en parejas y grupos pequeños** (hasta 6 personas) será necesario para asumir y desarrollar comportamientos cívicos como la toma de decisiones democrática, el sentido crítico, la interacción y el diálogo con el resto de integrantes del grupo o la capacidad para asumir propuestas que modifiquen ideas individuales previas entre otros. Además, dentro de la Educación Física es fundamental la participación cohesionada dentro de los grupos como medio para el logro de composiciones motrices eficaces o el desarrollo de estrategias motrices óptimas dentro de contextos variados del mundo motriz.

- Actividades desarrolladas en **gran grupo** tendrán como finalidades, adheridas a los objetivos principales de las propias tareas, el desarrollo de relaciones s afectivas a través de la cooperación, el diálogo y la toma de decisiones consensuada y reflexionada.

En cuanto a la **organización de tiempos**, las clases tienen una duración de 50 minutos y se seguirá la temporalización aportada por Marcelino Vaca Escribano el cual divide la sesión en:

1. Momento de encuentro → 8-10'
2. Momento de construcción de los aprendizajes → 35'
3. Momento de despedida → 5'

Finalmente, en relación a la **organización de espacios**, Las instalaciones disponibles para la práctica de la asignatura están radicadas en el IES Valle del Alberche, el cual cuenta con un gimnasio de dimensiones reducidas, en el cual se podrán realizar actividades que requieran de menos desplazamientos y ocupación de espacio (rítmico, expresivo, condición física...). Además, se cuenta con un pabellón cubierto más amplio que permitirá el desarrollo de otros contenidos que requieren de mayor movilidad del alumnado en el espacio físico (deportes, desplazamientos, utilización de móviles e implementos...).

Más allá de estos espacios cubiertos se cuenta con el patio del centro, compuesto por una pista de fútbol sala con sus porterías y otra de baloncesto con sus canastas. También se cuenta con espacios verdes que pueden ser destinados a la práctica de actividades variadas, tales como juegos y deportes tradicionales de Castilla y León, habilidades atléticas o carreras de orientación, por ejemplo.



5. Secuencia de unidades temporales de programación.

	UD/SA	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Evaluación inicial	4 sesiones
	SA 1: Calentamiento general y Condición Física desde el juego y la gamificación.	9 sesiones
	SA 2: Deporte alternativo: pinfuvote .	8 sesiones
	SA 3: Combas y expresión corporal.	7 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Datchball	7 sesiones
	SA 5: Deporte colectivo: <i>balonmano</i> .	8 sesiones
	SA 6: Dodgeball Fresbee	7 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Juegos y deportes tradicionales.	6 sesiones
	SA 8: Actividades en el medio natural (Orientación)	8 sesiones
	SA 9: Primeros auxilios y nutrición.	4 sesiones

**El número de sesiones son aproximadas. Dependiendo del nivel del grupo, su autonomía y las vicisitudes propias del día a día podrán variar, teniendo como referencia el tratamiento de todos los criterios de evaluación y la adquisición de las competencias clave establecidas en el currículo pertinente. Asimismo, se prevén horas y sesiones complementarias para actividades de recuperación y refuerzo, así como para administrar posibles compensaciones de actividades complementarias y extraescolares que puedan acaecer.*

6. Concreción de los proyectos significativos.

A continuación, se muestran los proyectos significativos que se realizarán con 1º de ESO a lo largo de este curso:

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Grabación de una coreografía de combas individual.	1º trimestre	Disciplinar	-
Autoconstrucción del cuadrado de agilidad.	2º trimestre	Disciplinar	-
Grabación video primeros auxilios.	3º trimestre	Disciplinar	-

7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Libros de texto	No se dispone de libro en la materia. Los apuntes son creados por el profesorado.
------------------------	---

	Materiales	Recursos
Impresos	Fichas de trabajo para diferentes actividades.	Canva/Office.
Digitales e informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes generados por el profesorado. • Encuestas y cuestionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografía específica relacionada con la materia. • Google forms / Microsoft Office 365. • Teams.

Medios audiovisuales y multimedia	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, imágenes e infografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablet del docente • Dispositivos de los alumnos.
Manipulativos	<ul style="list-style-type: none"> • Material reflejado en el inventario. 	
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de construcción propia con elementos reciclados 	

En el **anexo I** se muestra un inventario del material disponible en el departamento a día 15 de octubre de 2025.

8. 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
Plan de Lectura	Investigación y lectura de diferentes textos con el objetivo de interpretar los elementos más relevantes para extraer la información más trascendente sobre el contenido abordado.

Plan de acción tutorial	Información al tutor o tutora del grupo correspondiente de elementos que puedan ser relevantes para el correcto funcionamiento de la clase o el abordaje de vicisitudes individuales o grupales de los alumnos.
Plan de Convivencia	Garantizar la resolución pacífica de posibles conflictos que ocurran, así como mantener un clima de respeto e interacción eficiente y sostenible entre todos los participantes del proceso educativo.
Plan de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres	Abordar el espacio común de la clase como un entorno donde todos los alumnos y alumnas puedan acceder a los aprendizajes de manera igualitaria, independientemente de sus características individuales.
Plan TIC	Fomentar el uso crítico y fundamentado de los recursos digitales disponibles por los alumnos y el centro para la búsqueda, tratamiento y presentación de información relevante en diferentes contextos

9. Actividades complementarias y extraescolares.

En el **anexo II** se muestra una tabla con todas las actividades complementarias y extraescolares que promoverá el departamento de Educación Física.

10. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, recoge en su Preámbulo, como uno de sus **principios fundamentales**, la exigencia de proporcionar una **educación de calidad y adaptada a las necesidades de los ciudadanos**. Asimismo, reconoce que una adecuada respuesta educativa se concibe a partir del concepto de **inclusión**, siendo la atención a la diversidad una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a **todo el alumnado**.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales

Formas de representación:

- Explicación oral en clase con apoyo en pizarra.
- Vivencia motriz de los contenidos explicados.
- Creación de apuntes con la información explicada en clase.
- Enlaces con vídeos explicativos externos o imágenes que ayuden a recordar e identificar las explicaciones en clase.
- Creación de espacios de tiempo en clase para la práctica o repaso individual para la pregunta de dudas o corrección de errores.

Formas de acción y expresión:

- Planteamiento de múltiples formatos de presentación de actividades. Por ejemplo, si hay alumnos introvertidos a los que les cuesta expresarse en público al dirigir un calentamiento, se podrá pedir que se graben un vídeo en el que se dirigen a sí mismos para valorar el conocimiento y práctica de este contenido concreto.
- Uso de gran variedad de instrumentos de evaluación (pruebas escritas, exposición de proyectos, dirección de sesiones, creación de fichas de trabajo para el portfolio...)

Formas de implicación:

- Planteamiento de actividades de ampliación que puedan captar su interés como medio para implicarles en la asignatura (carné saludable).
- Búsqueda de sus centros de interés adecuar los contenidos y actividades a las motivaciones intrínsecas del grupo.
- Búsqueda de un clima de respeto y confianza en clase que desinhiba al alumnado de cara a la práctica motriz frente al resto de compañeros y compañeras.
- Puesta en práctica de creaciones propias del alumnado, para las cuales se respeten las propuestas realizadas por ellos mismos.

Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales

Alumnado	Adaptación curricular de acceso /no significativa	Observaciones
<u>(TEA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Planteamiento de rutinas fijas, ubicación en grupos o parejas donde se sienta cómoda y ajuste de las actividades que requieran exposiciones o ponencias delante del grupo.
<u>(ASMA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Protocolo de trabajo con asma. Calentamientos de intensidad progresiva más prolongados, pautas de respiración, medicación previa en caso de que el médico lo haya propuesto, gestión de intensidades de esfuerzo, precaución a la hora de realizar actividad física en entornos muy fríos, secos o con polen en diferentes épocas del año.

<u>DESCONOCIMIENTO DEL IDIOMA</u>	Adaptación curricular no significativa	<ul style="list-style-type: none"> • Uso del lenguaje corporal y demostraciones prácticas: priorizar la enseñanza visual y kinestésica. Mostrar siempre los ejercicios antes de explicarlos. • Apoyos visuales: emplear pictogramas, carteles, imágenes o vídeos cortos que refuercen las consignas. • Frases cortas y vocabulario sencillo: usar instrucciones claras, repetidas y acompañadas de gestos. • Uso de palabras clave y rutinas: repetir las mismas expresiones para organizar la clase (“calentamiento”, “formar grupos”, “descanso”, etc.). • Traducción visual o digital: utilizar aplicaciones o traductores visuales en el móvil o tablet para aclarar conceptos puntuales.
--	--	--

Planes de refuerzo y recuperación

De acuerdo a la *Instrucción de 28 de junio de 2022 de la secretaría general de la consejería de educación, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en castilla y león correspondientes al inicio del curso escolar 2022/2023*, se han elaborado planes individuales de refuerzo, destinados al alumnado repetidor, y de recuperación, para el alumnado con asignaturas suspendidas de los cursos anteriores, entre otros planes y medidas que se tendrán en cuenta desde la materia de EF:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan de Recuperación	Para los estudiantes que hayan pasado de curso con la materia suspendida.
B	Medidas de Refuerzo Educativo	Se aplicará a los estudiantes que hayan repetido con la asignatura de EF suspendida.
C	Plan de Enriquecimiento Curricular	Estudiantes con altas capacidades motrices.
D	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Estudiantes que hayan suspendido algún trimestre.

Los responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento serán el profesor de la asignatura del curso actual o, en su defecto, el jefe de departamento.

Para poder cumplir los criterios de evaluación del curso y superar todos los criterios de evaluación del curso no superado, el alumno en una prueba final tendrá que aprobar.

Para ello, el alumnado con la asignatura pendiente deberá **recuperar la totalidad de los criterios de evaluación no superados en el curso anterior**. Con el fin de facilitar su trabajo y ofrecer una orientación clara sobre el proceso de evaluación, se le entregará un **dossier teórico-práctico** que incluirá tanto las pruebas que deberá realizar como los **criterios de evaluación asociados a cada una de ellas**. No obstante, determinados criterios podrán ser valorados **a lo largo del desarrollo del curso actual**, siempre que guarden relación directa con los contenidos y aprendizajes del mismo. Finalmente, el dossier también incorporará los **instrumentos de evaluación** que se emplearán, de modo que el alumno o alumna conozca en todo momento **qué aspectos se van a valorar y cuáles son los objetivos que debe alcanzar** para superar la materia e incluso **mejorar su calificación final**

11. Procedimiento de evaluación de la programación didáctica.

El artículo 21 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, trata sobre la evaluación del alumnado. En su apartado 13, dicho artículo señala que “el profesorado que imparte educación secundaria obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y la programación docente.”

El Departamento de EF realizará la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la propia práctica docente de la siguiente manera:

- Reuniones semanales de departamento donde tomar decisiones a nivel organizativo.
- Evaluación de la propia práctica docente por parte de los estudiantes y por los propios docentes a través de un cuestionario de cada miembro del departamento a sus alumnos y autoevaluación a través de métodos de observación en el diario del profesor (app iDoceo/Aditio o cuaderno tradicional) dónde se apuntan reflexiones para solucionar los problemas surgidos durante la práctica.

Además, como herramienta que se utilizará para efectuar la evaluación de la Programación docente, será la siguiente:

0 (poco o mal); 1 (mejorable o regular); 2 (bastante o bien); 3(mucho o muy ien)				
INDICADORES DE LOGRO	0	1	2	3
a) Resultados de la evaluación del curso.				
Secuenciación coherente en cada uno de los elementos curriculares.				
Coordinación de los aprendizajes con otras áreas (Interdisciplinariedad)				

Se ajustan los procedimientos de evaluación programados a los criterios de calificación.				
Se hace mención de las medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje.				
Se ponen en práctica medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente.				
Información a las familias y al alumnado de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y de los criterios de calificación.				
Se especifica el tratamiento general que se le da a cada competencia al exponer la contribución del área al desarrollo de las mismas.				
Consideración de medidas para incorporar las TIC al proceso de enseñanza y aprendizaje.				
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.				
Uso variado y coherente de diferentes métodos y estilos de enseñanza.				
Estrategias de desarrollo global de procesos de enseñanza-aprendizaje.				

Utilización de metodologías que consideren el papel activo del alumno como factor decisivo del aprendizaje.				
Previsión de tareas y propuestas didácticas contextualizadas en situaciones o problemas significativos, funcionales y motivantes para el alumno.				
Importancia de la investigación del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana.				
Recursos didácticos, incluidos materiales curriculares y cuaderno del alumno.				
Organización flexible de los recursos espaciotemporales, agrupamientos y materiales.				
Adaptación de actividades y evaluaciones a los tres escenarios de formación.				
c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.				
Coordinación con el tutor y el resto del equipo docente del grupo.				
Metodología de trabajo cooperativo favorece el trabajo entre alumnos.				
Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares precisas.				
Promoción de actividades extraescolares y complementarias.				
Información y participación activa de las familias en el proceso de enseñanza aprendizaje.				
Respetar normas y reglas tanto del centro como de educación física.				

12. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Competencia Específica	Descriptor Operativo del perfil de salida	Criterios de evaluación (CR)	Peso CR	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Instrumento de evaluación	UD/SA
Competencia Específica 1	(STEM1, STEM5, CPSAA4)	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.	7 %	A.3 C.3	1.1.1 Participa en los diferentes retos físicos cooperativos que se le proponen, desarrollando las capacidades físicas básicas.	Rúbrica - Heteroevaluación	1
					1.1.2. Ejecuta y supera cuatro pruebas relacionadas con las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad velocidad)	Examen práctico	1
	(STEM1, STEM5)	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.	6 %	A.1	1.2.1. Conoce las fases básicas del calentamiento general, así como los ejercicios y movimientos que integran dichas fases, sabiendo ejecutar un calentamiento básicos en el orden establecido.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS

	(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	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.	2 %	A.1 A.3	1.3.1. Es capaz de llevar a cabo una Vuelta a la calma adecuada, integrando ejercicios de estiramiento y relajación en función de la musculatura protagonista durante la sesión.	Cuestionario	TODAS
					1.3.2 Conoce las características de una alimentación saludable en relación a su edad, estatura y peso, guiándose por la pirámide de alimentación NAOS.	Rúbrica - Heteroevaluación	9
	(STEM5, CPSAA2)	1.4. Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices.	8 %	B.3	1.4.1. Cumple las normas de higiene durante y después de las actividades realizadas en clase (Ropa deportiva, cambio de ropa...).	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(STEM5, CPSAA2)	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.	8 %	B.6	1.5.1. Aplica las normas básicas de seguridad en clase: uso de calzado y ropa adecuados para la práctica deportiva; uso Adecuado del Material e instalaciones; respeto de agrupamientos y espacios asignados; realización correcta de calentamientos.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
(CCL2, STEM2)	1.6. Conoce los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	1 %	B.7	1.6.1. Conoce los procedimientos de primeros auxilios (SVB, conducta PAS y protocolo 112)	Cuestionario	9	

	(STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean Nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.	1 %	A.2 A.3	1.7.1. Identifica mitos relacionados con la práctica de la actividad física, la Salud y la alimentación.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CD2, CD4)	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.	1 %	B.5	1.8-9.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, vídeo, sonido...) como Resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de la información relevante.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-4-5-6
	(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	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.	1 %	B.2 B.5			
Competencia Específica 2	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1 D esarrollar de manera autónoma proyectos motores de Carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	6 %	B.4	2.1. Participa activamente en la planificación, ejecución y evaluación de proyectos motores, proponiendo soluciones creativas y eficaces ante las dificultades que se presentan.	Lista de control	2-3-4-5-6-7-8-9

	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	6 %	C.1 C.4	2.2.1. Realiza acciones motrices individuales, adaptando la técnica de estas a sus características personales para sacar el máximo partido.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8-9
					2.2.2. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físico-deportivas de colaboración-oposición.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-4-5-6
					2.2.3. Colabora con los compañeros para la resolución de situaciones de cooperación.	Examen práctico	2-3-4-5-6-7-8-9

	(STEM1, CPSAA5, CE2, 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	5 %	C.5	2.3.1. Aplica aspectos básicos de la técnica y táctica para la resolución eficaz de retos y situaciones-problemas motrices	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8-9
	(CPSAA1, CE2, CE3)	2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades	8 %	D.1	2.4.1. Muestra actitudes de esfuerzo, autoexigencia, superación y tolerancia a la frustración.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
Competencia Específica 3	(CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante.	6 %	B.1 D.3	3.1.1. Participa activamente en actividades motrices específicas respetando las reglas y las normas establecidas; tanto en el papel de participante como de espectador y árbitro.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsable.)	6 %	D.2 D.3	3.2.1. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de objetivos.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS

	(CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo- sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	8 %	A.3 D.2 D.3. D.4	3.3.1. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
--	---	--	-----	---------------------------	---	----------------------------------	-------

Competencia Específica 4	(CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporánea	5 %	E.1	4.1.1. Participa en los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, conociendo su origen, historia y reglamentación.	Rúbrica - Heteroevaluación	7
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	5 %	A.2. D.4 E.4	4.2.1. Colabora en las actividades grupales seas cuales sean, respetando a todos los participantes y mostrando rechazo a las conductas contrarias a la convivencia.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando	2 %	E.2	4.3.1. Diseña y ejecuta una coreografía grupal de combas, en la que se integren los saltos básicos aprendidos en la unidad.	Rúbrica - Heteroevaluación	3

	CCEC4)	intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.		E.3 E.5			
Competencia Específica 5	(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1 Participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	2 %	F.3 F.6 F.7	5.1.1. Participa en las carreras de orientación propuestas en las sesiones, haciendo un buen uso de la bruja y sabiendo leer mapas de orientación y sus escalas.	Rúbrica - Heteroevaluación	8
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6 %	B.6 F.1 F.2 F.4	5.2.1. Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, de forma segura.	Rúbrica - Heteroevaluación	8

12.1 Evaluación del aprendizaje.

¿Qué evaluar?

Los criterios de evaluación se considera la base fundamental a tener en cuenta al realizar el proceso evaluativo. Con base en ellos, se buscará la creación de situaciones de evaluación, eligiendo los métodos y estrategias que mejor se adapten a la situación de aprendizaje. Asimismo, se elaborarán los indicadores que medirán el nivel y el rendimiento del alumnado alcanzado. Dichos indicadores deben incluir no solo los criterios de evaluación, sino también otros elementos transversales o aprendizajes específicos que busquen desarrollar ciertas competencias en el alumnado. También, de acuerdo con los decretos establecidos, se tendrán en cuenta a nivel evaluativo las tres dimensiones competenciales que el alumnado debe desarrollar: cognitiva, instrumental y actitudinal.

¿Cuándo evaluar?

El proceso continuo y formativo de la evaluación contará con cuatro momentos claves:

1. *Evaluación inicial y diagnóstica, se realizará al inicio del curso escolar, concretamente durante la primera unidad del curso.*
2. *Evaluación formativa, buscando controlar la evolución del proceso de aprendizaje del alumnado a partir de instrumentos de evaluación que se aportaran previamente a los alumnos y alumnas, con la intención de que conozcan los indicadores de logro y niveles de desempeño con los que serán evaluados.*
3. *Evaluación sumativa, se realizará al final de cada unidad, al final de cada trimestre y al final del curso, con la intención de manifestar el progreso del alumnado de forma numérica. En dicha evaluación, se tendrán en consideración el grado de adquisición de los criterios de evaluación.*
4. *Evaluación competencial, se evaluarán a partir de la evaluación de los criterios de evaluación que integran el proceso evaluativo de cada unidad didáctica, unos criterios que a su vez están integrados y contextualizados*

¿Cómo evaluar?

Dicha pregunta hace referencia a los procedimientos que se tendrán en cuenta a la hora de analizar los datos e información que aporte el alumnado, unos procedimientos que estarán directamente relacionados con los instrumentos y herramientas de evaluación puestos en marcha en proceso de evaluación del alumnado.

¿Quién evalúa?

Los agentes evaluadores a tener en cuenta en proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado serán los siguientes:

1. *Heteroevaluación*

2. Autoevaluación

3. Coevaluación.

12.2 Calificación y promoción.

En cuanto a la calificación se tendrán en cuenta las tres dimensiones a las que hace referencia la actual ley legislativa, (cognitiva, instrumental y actitudinal), la cuales estarán ponderadas con un 20%, 50% y 30% respectivamente. Dichos porcentajes podrán variar en función de la unidad didáctica en torno a un 5% y un 10%, debiendo el alumnado alcanzar el 50% del total para poder superar la unidad y la asignatura. De igual manera la calificación final del trimestre y de la media se realizará segunda la media de las notas de las diferentes unidades y de los trimestres en el caso de la nota final de la asignatura.

Por otro lado, en lo referente al **redondeo** de las calificaciones, cuando la nota decimal alcance o supere el 0,7, se elevará al entero más próximo. Por ejemplo, una puntuación media de 4,7 se transformará en un 5, lo que supondrá aprobar la materia.

El resultado de la evaluación será expresado como señala el RD 217/2022 en los términos «Insuficiente», para las calificaciones negativas; «Suficiente», «Bien», «Notable», o «Sobresaliente» para las calificaciones positivas.

Finalmente hay que decir que, los indicadores de logro generados buscan concretar y materializar los criterios de evaluación de forma que el profesorado pueda materializarlo en aspectos medibles y observables a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Además, a lo largo del curso se calificarán todos los criterios de evaluación al menos una vez, aunque siempre se intentará que las calificaciones que obtengamos de cada criterio sean más de una para favorecer la evaluación continua de nuestro alumnado, y comprobar así su progresión. En aquellos criterios calificados más de una vez, la nota final será la media aritmética de todas las notas obtenidas durante el curso para ese criterio.

*En cuanto a los **criterios de recuperación**, si la nota de la materia fuese negativa al finalizar el curso, se podrán recuperar los criterios de evaluación suspensos con diferentes pruebas de evaluación similares a las realizadas durante el curso, en las últimas semanas de junio y siempre antes de la entrega de notas finales.*

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2º ESO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



INDICE DE CONTENIDOS

- 1.** Introducción: conceptualización y características de la materia.
- 2.** Diseño de la evaluación inicial.
- 3.** Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- 4.** Metodología didáctica.
- 5.** Secuencia de unidades temporales de programación.
- 6.** Concreción de los proyectos significativos
- 7.** Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- 8.** Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- 9.** Actividades complementarias y extraescolares.
- 10.** Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- 11.** Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- 12.** Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

1. Introducción: conceptualización y características de la materia.

La materia de Educación Física constituye un área fundamental dentro del proceso educativo, orientada al desarrollo integral del alumnado a través del movimiento. Más allá del componente meramente motor, esta materia promueve aprendizajes que abarcan las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética, contribuyendo de forma decisiva a la formación de personas activas, críticas y saludables. Su carácter globalizador y experiencial la convierte en un espacio privilegiado para el crecimiento personal y la adquisición de hábitos de vida saludables, en coherencia con los principios de la LOMLOE y el currículo autonómico Decreto 39/2022.

La juventud actual afronta una serie de problemas que desde nuestra materia podemos hacerles frente. Alguno de ellos son el aumento del sedentarismo entre adolescentes, los mayores índices de obesidad, un descenso de la actividad física y un aumento del uso de las pantallas móviles. Todo ello hace un efecto embudo perjudicial para su salud al que podemos ofrecer soluciones abriéndoles nuevas formas de utilizar su tiempo libre a través de una vida activa y saludable, por ello la elección de contenidos está realizada desde un análisis de su contexto y posibilidades que ofrece el entorno.

Desde un punto de vista conceptual, la Educación Física se entiende como el conjunto de acciones educativas planificadas que, a través de la práctica corporal y motriz, persiguen el desarrollo de las capacidades físicas, la mejora de la competencia motriz, la adquisición de valores sociales y la comprensión del cuerpo como medio de expresión y comunicación. En este sentido, se configura como un área clave para fomentar la autonomía, la cooperación y el bienestar emocional, ofreciendo experiencias que integran mente, cuerpo y entorno.

Las características esenciales de esta materia se basan en su carácter vivencial, lúdico y formativo, donde el aprendizaje se construye a partir de la acción y la reflexión sobre la misma. La Educación Física favorece la inclusión y la atención a la diversidad, adaptándose a las necesidades y ritmos de cada estudiante, y potencia la igualdad de oportunidades a través de la práctica motriz compartida. Asimismo, se erige como una herramienta para desarrollar las competencias clave del currículo, especialmente la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia en conciencia y expresión culturales. También esta asignatura ofrece el contexto perfecto para la inclusión ya que a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se pueden realizar multitud de adaptaciones para que a través de diferentes formas de representación, implicación y acción todos los estudiantes participen durante el transcurso de la clase dentro de sus posibilidades o capacidades.

En definitiva, la Educación Física en la ESO contribuye a la formación integral del alumnado, impulsando estilos de vida activos, sostenibles y saludables. No buscando deportistas de alto nivel sino personas felices y activas con unos principios y hábitos relacionados con la actividad física y el deporte. Se convierte, así, en un medio para educar en valores, promover la convivencia y ofrecer experiencias significativas que perduren más allá del ámbito escolar, favoreciendo una educación del cuerpo, pero también una educación a través del cuerpo y el movimiento.

2. Diseño de la evaluación inicial.

Esta evaluación permitirá conocer el nivel de partida, y en caso de lesiones y/o dificultades graves, plantear las adaptaciones metodológicas necesarias o una reorganización de las clases

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	N.º de sesiones	Agente evaluador
1.1 – 1.2 – 2.2 – 3.1 – 4.3	Lista de control	4	Heteroevaluación
<i>TODO</i>	Rúbrica de Evaluación Cuestionario		Heteroevaluación

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

Según el **Art.2 del Real Decreto 217/2022** las competencias específicas se definen como, «desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación».

Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas 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 su calidad de vida. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4).

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o 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 los diferentes espacios en los que

se participa. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3).

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

4. Metodología didáctica.

4.1 Principios metodológicos.

Se buscará como fin último la autonomía de los alumnos, para lo cual se plantearán aprendizajes significativos, partiendo de su realidad y entorno cercano, se crearán zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiendo de los conocimientos previos del alumno/a, se plantearán SA donde se trabajen contenidos contextualizados con los que se lograrán aprendizajes relevantes y funcionales, atendiendo en todo momento a la diversidad.

Al mismo tiempo, las “situaciones problemáticas” se utilizarán como experiencias sobre las que intervenir para lograr una construcción cooperativa de aprendizajes.

Finalmente se busca la motivación por el logro y el reto, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda valorar el proceso, no centrándose sólo en los resultados sino también valorando el proceso.

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

El **Decreto 39/2022** afirma en el **Anexo II.A** que la metodología en Educación Secundaria será fundamentalmente activa y participativa, con la intención de que esta se adapte a las propias experiencias del alumnado, a sus características y su ritmo de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, potenciando la capacidad reflexiva. En este sentido, el profesorado deberá fomentar en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciar tareas que supongan un desafío cognitivo e incrementar su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.

En cuanto a las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física se buscará fomentar y contextualizar el aprendizaje, al mismo tiempo que se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces y que por tanto se utilizarán en la programación didáctica, son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando y compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, y a partir de la presente programación didáctica el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

A pesar de que el apartado de metodología del actual currículo sólo hace referencia a las metodologías activas, no podemos olvidarnos de otras metodologías que hasta ahora sí aparecían en los currículos anteriores, buscando de esta manera ligar ambas metodologías en función de nuestras necesidades, objetivos o las características de las actividades o del grupo correspondiente.

Así pues, siguiendo estas indicaciones, en nuestras sesiones se utilizan métodos como la **enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos**, métodos los cuales suelen ir acompañados de una estrategia analítica en la cual se le presenta al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo o dificultadas en el alumnado, tal y como sucede por ejemplo en el rugby tag, un deporte cuya reglamentación debe ser entendida e interiorizada de forma minuciosa para su buen desempeño.

Por otro lado, existen situaciones de aprendizaje en las que será más enriquecedor la utilización de métodos basados en la **enseñanza mediante la búsqueda o la**

resolución de problemas, en el cual se plantean a los alumnos problemas motores sin darles solución o dándoles soluciones múltiples, buscando el aprendizaje significativo en el que el alumno relaciona sus conocimientos previos con propuestas que se le presentan, utilizando dichos conocimientos para solventar problemas. Este método propone una enseñanza-aprendizaje basada en el ensayo-error. En cuanto al estilo o los estilos más representativos de este método destacamos el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Galera (2001), los define como, o “manera personal que un profesor tiene de transmitir el mensaje docente”, por lo que según las necesidades se emplearán **estilos tradicionales** como el mando directo y las asignación de tareas, dirigidos basados en la enseñanza clásica y tradicional y por otro lado **estilos individualizadores** basados en los intereses, necesidades, motivaciones y aptitudes del alumnado, buscando una enseñanza homogénea, tales como los programas individuales o los grupos de nivel.

Avanzando en el epígrafe metodológico, es importante señalar que en esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje.

Por todo ello y con la intención de materializar este conjunto de intenciones se tendrán en cuenta y se pondrán en juego **modelos pedagógicos** como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva o el modelo comprensivo, el entre otros.

4.3 Organización de grupos, recursos, tiempos y espacios.

Los criterios de **agrupamiento de los alumnos** serán flexibles y responderán a los objetivos, contenidos concretos y actividades, al mismo tiempo que se tendrá en cuenta el principio de interacción entre los alumnos. Para ello, se tratará de que el alumnado se agrupe e interaccione de forma variada con objetivos distintos:

- El **trabajo individual** es entendido como esencial para que el alumnado tenga la capacidad para reflexionar y ser autocrítico con los propios planteamientos con los que afronte las actividades y proyectos propuestos. De esta manera se contribuye al desarrollo de la disciplina, de la autonomía y de la autorregulación.
- El **trabajo en parejas y grupos pequeños** (hasta 6 personas) será necesario para asumir y desarrollar comportamientos cívicos como la toma de decisiones democrática, el sentido crítico, la interacción y el diálogo con el resto de integrantes del grupo o la capacidad para asumir propuestas que modifiquen ideas individuales previas entre otros. Además, dentro de la Educación Física es fundamental la participación cohesionada dentro de los grupos como medio para el logro de composiciones motrices eficaces o el desarrollo de estrategias motrices óptimas dentro de contextos variados del mundo motriz.

- Actividades desarrolladas en **gran grupo** tendrán como finalidades, adheridas a los objetivos principales de las propias tareas, el desarrollo de relaciones s afectivas a través de la cooperación, el diálogo y la toma de decisiones consensuada y reflexionada.

En cuanto a la **organización de tiempos**, las clases tienen una duración de 50 minutos y se seguirá la temporalización aportada por Marcelino Vaca Escribano el cual divide la sesión en:

1. Momento de encuentro → 8-10'
2. Momento de construcción de los aprendizajes → 35'
3. Momento de despedida → 5'

Finalmente, en relación a la **organización de espacios**, Las instalaciones disponibles para la práctica de la asignatura están radicadas en el IES Valle del Alberche, el cual cuenta con un gimnasio de dimensiones reducidas, en el cual se podrán realizar actividades que requieran de menos desplazamientos y ocupación de espacio (rítmico, expresivo, condición física...). Además, se cuenta con un pabellón cubierto más amplio que permitirá el desarrollo de otros contenidos que requieren de mayor movilidad del alumnado en el espacio físico (deportes, desplazamientos, utilización de móviles e implementos...).

Más allá de estos espacios cubiertos se cuenta con el patio del centro, compuesto por una pista de fútbol sala con sus porterías y otra de baloncesto con sus canastas. También se cuenta con espacios verdes que pueden ser destinados a la práctica de actividades variadas, tales como juegos y deportes tradicionales de Castilla y León, habilidades atléticas o carreras de orientación, por ejemplo.



5. Secuencia de unidades temporales de programación.

	UD/SA	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Evaluación inicial	4 sesiones
	SA 1: Calentamiento general y Condición Física a través de retos motrices	6 sesiones
	SA 2: Voleibol	6 sesiones
	SA 3: Deporte adaptado: Goalball y nutrición	7 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Deporte alternativo: Colpbol	7 sesiones
	SA 5: Primeros auxilios y expresión corporal	5 sesiones
	SA 6: Pickleball	6 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Autoconstrucción materiales: Mazapie	5 sesiones
	SA 8: GOT TALENT: Coreografía e iniciación acrosport	5 sesiones
	SA 9: Actividades en el medio natural y skate.	6 sesiones

**El número de sesiones son aproximadas. Dependiendo del nivel del grupo, su autonomía y las vicisitudes propias del día a día podrán variar, teniendo como referencia el tratamiento de todos los criterios de evaluación y la adquisición de las competencias clave establecidas en el currículo pertinente. Asimismo, se prevén horas y sesiones complementarias para actividades de recuperación y refuerzo, así como para administrar posibles compensaciones de actividades complementarias y extraescolares que puedan acaecer.*

6. Concreción de los proyectos significativos.

A continuación, se muestran los proyectos significativos que se realizarán con 2º de ESO a lo largo de este curso:

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Contribución al huerto ecológico e identificación de alimentos saludables	1º trimestre	Interdisciplinar	Biología-
Decálogo del buen deportista: roles	2º trimestre	Disciplinar	-

Autonstrucción material: Mazapie	3º trimestre	Disciplinar	-
-------------------------------------	--------------	-------------	---

7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Libros de texto	No se dispone de libro en la materia. Los apuntes son creados por el profesorado.
------------------------	---

	Materiales	Recursos
Impresos	Fichas de trabajo para diferentes actividades.	Canva/Office.
Digitales e informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes generados por el profesorado. • Encuestas y cuestionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografía específica relacionada con la materia. • Google forms / Microsoft Office 365. • Teams.

Medios audiovisuales y multimedia	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, imágenes e infografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablet del docente • Dispositivos de los alumnos.
Manipulativos	<ul style="list-style-type: none"> • Material reflejado en el inventario. 	
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de construcción propia con elementos reciclados 	

En el **anexo I** se muestra un inventario del material disponible en el departamento a día 15 de octubre de 2025.

8. 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
Plan de Lectura	Investigación y lectura de diferentes textos con el objetivo de interpretar los elementos más relevantes para extraer la información más trascendente sobre el contenido abordado.

Plan de acción tutorial	Información al tutor o tutora del grupo correspondiente de elementos que puedan ser relevantes para el correcto funcionamiento de la clase o el abordaje de vicisitudes individuales o grupales de los alumnos.
Plan de Convivencia	Garantizar la resolución pacífica de posibles conflictos que ocurran, así como mantener un clima de respeto e interacción eficiente y sostenible entre todos los participantes del proceso educativo.
Plan de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres	Abordar el espacio común de la clase como un entorno donde todos los alumnos y alumnas puedan acceder a los aprendizajes de manera igualitaria, independientemente de sus características individuales.
Plan TIC	Fomentar el uso crítico y fundamentado de los recursos digitales disponibles por los alumnos y el centro para la búsqueda, tratamiento y presentación de información relevante en diferentes contextos.

9. Actividades complementarias y extraescolares.

En el **anexo II** se muestra una tabla con todas las actividades complementarias y extraescolares que promoverá el departamento de Educación Física.

10. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, recoge en su Preámbulo, como uno de sus **principios fundamentales**, la exigencia de proporcionar una **educación de calidad y adaptada a las necesidades de los ciudadanos**. Asimismo, reconoce que una adecuada respuesta educativa se concibe a partir del concepto de **inclusión**, siendo la atención a la diversidad una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a **todo el alumnado**.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales

Formas de representación:

- Explicación oral en clase con apoyo en pizarra.
- Vivencia motriz de los contenidos explicados.
- Creación de apuntes con la información explicada en clase.
- Enlaces con vídeos explicativos externos o imágenes que ayuden a recordar e identificar las explicaciones en clase.
- Creación de espacios de tiempo en clase para la práctica o repaso individual para la pregunta de dudas o corrección de errores.

Formas de acción y expresión:

- Planteamiento de múltiples formatos de presentación de actividades. Por ejemplo, si hay alumnos introvertidos a los que les cuesta expresarse en público al dirigir un calentamiento, se podrá pedir que se graben un vídeo en el que se dirigen a sí mismos para valorar el conocimiento y práctica de este contenido concreto.
- Uso de gran variedad de instrumentos de evaluación (pruebas escritas, exposición de proyectos, dirección de sesiones, creación de fichas de trabajo para el portfolio...)

Formas de implicación:

- Planteamiento de actividades de ampliación que puedan captar su interés como medio para implicarles en la asignatura (carné saludable).
- Búsqueda de sus centros de interés adecuar los contenidos y actividades a las motivaciones intrínsecas del grupo.
- Búsqueda de un clima de respeto y confianza en clase que desinhiba al alumnado de cara a la práctica motriz frente al resto de compañeros y compañeras.
- Puesta en práctica de creaciones propias del alumnado, para las cuales se respeten las propuestas realizadas por ellos mismos.

Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales

<u>Alumnado</u>	<u>Adaptación curricular de acceso /no significativa</u>	<u>Observaciones</u>
<u>(RETRASO MADURATIVO)</u>	Adaptación curricular significativa	Normas de higiene y comportamiento muy marcadas. Comunicación a través de pictogramas en el caso que fuera necesario. Explicación de los ejercicios mediante ejemplos y participación en las actividades mediante imitación. Evitar ser la primera en la realización del ejercicio. Formación de grupos con alumnos colaboradores.
<u>(ASMA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Protocolo de trabajo con asma. Calentamientos de intensidad progresiva más prolongados, pautas de respiración, medicación previa en caso de que el médico lo haya propuesto, gestión de intensidades de esfuerzo, precaución a la hora de realizar actividad física en entornos muy fríos, secos o con polen en diferentes épocas del año. Micro pausas para hidratación y descanso pautadas
<u>(ATAQUE DE ANSIEDAD)</u>	Adaptación curricular no significativa	Pausas muy marcadas y aprovechamiento de estas. Dosificar el esfuerzo y la exposición ante el grupo. Insistencia en la importancia del desayuno. Trabajo sobre su percepción esfuerzo. En ejercicios intensos.

(IDIOMA)	Adaptación curricular no significativa	Al comienzo de la sesión se le proporciona un guion de lo que vamos a realizar traducido a su idioma que bajará al gimnasio para la explicación de cada tarea. Utilización de Google traductor y apoyo de la compañera.
-----------------	--	---

Planes de refuerzo y recuperación

De acuerdo a la *Instrucción de 28 de junio de 2022 de la secretaria general de la consejería de educación, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en castilla y león correspondientes al inicio del curso escolar 2022/2023*, se han elaborado planes individuales de refuerzo, destinados al alumnado repetidor, y de recuperación, para el alumnado con asignaturas suspensas de los cursos anteriores, entre otros planes y medidas que se tendrán en cuenta desde la materia de EF:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan de Recuperación	Para los estudiantes que hayan pasado de curso con la materia suspensa.
B	Medidas de Refuerzo Educativo	Se aplicará a los estudiantes que hayan repetido con la asignatura de EF suspensa.
C	Plan de Enriquecimiento Curricular	Estudiantes con altas capacidades motrices.
D	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Estudiantes que hayan suspendido algún trimestre.

Los responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento serán el profesor de la asignatura del curso actual o, en su defecto, el jefe de departamento.

Para poder cumplir los criterios de evaluación del curso y superar todos los criterios de evaluación del curso no superado, el alumno en una prueba final tendrá que aprobar.

Para ello, el alumnado con la asignatura pendiente deberá **recuperar la totalidad de los criterios de evaluación no superados en el curso anterior**. Con el fin de facilitar su trabajo y ofrecer una orientación clara sobre el proceso de evaluación, se le entregará un **dossier teórico-práctico** que incluirá tanto las pruebas que deberá realizar como los **criterios de evaluación asociados a cada una de ellas**. No obstante, determinados criterios podrán ser valorados **a lo largo del desarrollo del curso actual**, siempre que guarden relación directa con los contenidos y aprendizajes del mismo. Finalmente, el dossier también

incorporará los **instrumentos de evaluación** que se emplearán, de modo que el alumno o alumna conozca en todo momento **qué aspectos se van a valorar y cuáles son los objetivos que debe alcanzar** para superar la materia e incluso **mejorar su calificación final**

11. Procedimiento de evaluación de la programación didáctica.

El artículo 21 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, trata sobre la evaluación del alumnado. En su apartado 13, dicho artículo señala que “el profesorado que imparte educación secundaria obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y la programación docente.”

El Departamento de EF realizará la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la propia práctica docente de la siguiente manera:

- Reuniones semanales de departamento donde tomar decisiones a nivel organizativo.
- Evaluación de la propia práctica docente por parte de los estudiantes y por los propios docentes a través de un cuestionario de cada miembro del departamento a sus alumnos y autoevaluación a través de métodos de observación en el diario del profesor (app iDoceo/Aditivo o cuaderno tradicional) dónde se apuntan reflexiones para solucionar los problemas surgidos durante la práctica.

Además, como herramienta que se utilizará para efectuar la evaluación de la Programación docente, será la siguiente:

0 (poco o mal); 1 (mejorable o regular); 2 (bastante o bien); 3(mucho o muy bien)				
INDICADORES DE LOGRO	0	1	2	3
a) Resultados de la evaluación del curso.				
Secuenciación coherente en cada uno de los elementos curriculares.				
Coordinación de los aprendizajes con otras áreas (Interdisciplinariedad)				
Se ajustan los procedimientos de evaluación programados a los criterios de calificación.				
Se hace mención de las medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje.				
Se ponen en práctica medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente.				
Información a las familias y al alumnado de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y de los criterios de calificación.				
Se especifica el tratamiento general que se le da a cada competencia al exponer la contribución del área al desarrollo de las mismas.				

Consideración de medidas para incorporar las TIC al proceso de enseñanza y aprendizaje.				
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.				
Uso variado y coherente de diferentes métodos y estilos de enseñanza.				
Estrategias de desarrollo global de procesos de enseñanza-aprendizaje.				

Utilización de metodologías que consideren el papel activo del alumno como factor decisivo del aprendizaje.				
Previsión de tareas y propuestas didácticas contextualizadas en situaciones o problemas significativos, funcionales y motivantes para el alumno.				
Importancia de la investigación del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana.				
Recursos didácticos, incluidos materiales curriculares y cuaderno del alumno.				
Organización flexible de los recursos espaciotemporales, agrupamientos y materiales.				
Adaptación de actividades y evaluaciones a los tres escenarios de formación.				
c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.				
Coordinación con el tutor y el resto del equipo docente del grupo.				
Metodología de trabajo cooperativo favorece el trabajo entre alumnos.				
Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares precisas.				
Promoción de actividades extraescolares y complementarias.				
Información y participación activa de las familias en el proceso de enseñanza aprendizaje.				

12. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Competencia Específica	Descriptor Operativo del perfil de salida	Criterios de evaluación (CR)	Peso CR	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Instrumento de evaluación	UD/SA	
Competencia Específica 1	(STEM1, STEM5, CPSAA)	1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal.	5 %	A.1	1.1.1 – Sabe identificar la implicación de las CFB en disintos contextos motrices	Examen práctico y fichas H	1	
				A.1				
				A.1				
					C.3	1.1.2 – Adapta la intensidad de su esfuerzo a las actividades reconociendo sus limites	Rúbrica H	1
					F.3			
(STEM1STEM5)	1.2. Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control	5 %		A.1	1.2.1 – Elabora y dirige un calentamiento general con sus tres partes diferenciadas: movilidad, activación y juego.	Proyecto H-C	1	
				B.6				
					1.2.2 – Identifica la intensidad de un juego/ prueba de resistencia mediante el conteo de pulsaciones	Examen práctico y fichas H-A	1	

	de la intensidad de las actividades.			1.2.3 – Aplica el calentamiento antes de la actividad a realizar (Colpbol – Coreografía) como parte de un protocolo de prevención	Rúbrica H	4 8
--	--------------------------------------	--	--	---	--------------	--------

	(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales.	2 %	A.1 A.3 A.3	1.3.1 – Reconoce la distinción entre alimentos reales, procesados y ultra procesados y lo pone en práctica mediante el huerto ecológico	Cuestionario y lista de control H	3
					1.3.2 – Pone en práctica distintas estrategias de vuelta a la calma respetando el momento.	Rúbrica H	6
	(STEM5, CPSAA2)	1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices	8 %	A.3 B.3	1.4.1. Cumple las normas de salud e higiene durante y después de las actividades realizadas en clase (Ropa deportiva, cambio de ropa, botella de agua)	Registro anecdótico H	TODAS

	(STEM5, CPSAA2)	1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	8 %	A.1 B.6	1.5.1. Aplica las normas básicas de seguridad en clase: uso de calzado y ropa adecuados para la práctica deportiva; uso Adecuado del Material e instalaciones; respeto de agrupamientos y espacios asignados; realización correcta de calentamientos.	Registro anecdótico H	TODAS
	(CCL2, STEM2)	1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios	1.0 %	B.7 F.4	1.6.1. Conoce y aplica los procedimientos de primeros auxilios (SVB, conducta PAS y protocolo 112) mediante supuestos prácticos e interpretación de roles	Rúbrica H-C	5

	(STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.	1 %	A.3 E.4	1.7.1. Identifica conductas contrarias a la salud y la incidencia que tienen estas en la sociedad (alimentación, tabaco, etc.)	Cuestionario H	5
					1.7.2 Reflexiona sobre la igualdad entre hombres y mujeres en un deporte alternativo	Lista de control H	7

	(CD2, CD4)	1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	1 %	B.5 F.6	1.8.1. Conoce y utiliza al menos una app para la identificación de alimentos saludables y su registro.	Lista de control H	3
	(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos.	1 %	B.5 B.7 F.6	1.9.1. Utiliza las herramientas TIC para buscar información y elaborar una infografía sobre los PPAA 1.9.1. Utiliza herramientas digitales (Google Maps, Wikiloc) para orientarse y crear rutas	Infografía H Lista de control H-C	5 9
Competencia Específica 2	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	7 %	A.1 C.1 C.4 C.5 D.1	2.1.1. Saber evaluar acciones motrices de distintos deportes propias o de otros compañeros, con el fin de recibir o realizar un feedback de calidad	Rúbrica Examen práctico H-C	2 4 6 7

	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	7 %	C.1 C.2 C.4. D.2	2.2.1. Aplica los fundamentos técnico- tácticos en situaciones individuales adaptándose a su nivel y al del rival	Examen práctico y rúbrica H	6
					2.2.2. Adapta su técnica y táctica al contexto del juego, del rival y de su equipo en situaciones de colaboración -oposición	Examen práctico y rúbrica H-A	2 3 7
					2.2.3. Cooperera con sus compañeros, respeta al rival, al reglamento y al arbitro	Examen práctico y rúbrica H	2 3 6 7

	(STEM1, CPSAA5, CE2, 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	7 %	B.4 C.1 C.3 C.4	2.3.1. Sabe cómo ejecutar con una técnica aceptable ejercicios de fuerza propuestos durante los retos/ juegos 2.3.2 Realiza los gestos técnicos con control corporal y con los aspectos básicos dados en clase	Rúbrica H Examen práctico y rúbrica H-A	1 4 6 8
	(CPSAA1, CE2, CE3)	2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades.	8 %	B.1 B.4	2.4.1. Muestra proactividad durante las clases y adopta actitudes de escuerzo, superación personal además de compromiso a la hora de recoger el material.	Registro anecdótico H	TODAS
Competencia Específica 3	(CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante.	7 %	D.3 D.4	3.1.1. Practica las diferentes actividades desde el respeto y el fair play adoptando roles de jugador, espectador y arbitro.	Rúbrica H	2 3 4 7

	(CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsable.)	7 %		B.1 D.1	3.2.1. Coopera con sus compañeros en la organización y gestión de la actividad para conseguir un determinado objetivo.	Registro anecdótico	2
							Rúbrica	4
							Examen práctico	8
							H	9

	(CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	8%		D.2 D.4	3.3.1 Muestra actitudes de respeto hacia sus compañeros, profesor, material y normas estableciendo relaciones y haciendo uso de las habilidades sociales.	Registro anecdótico	TODAS
						3.3.2 Detecta actitudes contrarias a la convivencia o antideportivas durante las clases	Ficha	

Competencia Específica 4	(CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas	2 %	E.1 E.2	4.1.1 Conocer y poner en práctica aspectos relacionados con el baile tradicional de Castilla y León en su coreografía	Examen práctico Rúbrica H-C	8
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	4 %	A.2 E.3 E.4	4.2.1 Reconoce los distintos estereotipos que pueden existir alrededor de la práctica deportiva ya sea de género, (voleibol, coreografía) o capacidad (goalball)	Rúbrica Cuestionario H	2 3 8
	(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y	3 %	A.3 E.1 E.1	4.3.1 Utiliza los distintos elementos de la expresión corporal para interpretar roles (PPAA) y realizar juntos a sus compañeros actividades rítmico-musicales adaptándose al ritmo	Examen Práctico Rúbrica H-C	4 5 8

		comunicación a través de diversas técnicas expresivas					
Competencia Específica 5	(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica	4 %	B.2 C.4 F.1 F.3 F.5	5.1.1 Saber interpretar las normas básicas de educación vial para el transporte activo en skate, patinete	Examen práctico Lista de control H-A	9
					5.1.2 Utilizar el entorno para la práctica de actividad física valorándolo y respetándolo mediante acciones sostenibles.	Registro anecdótico H	1 7 9
	(STEM5, CC4)	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas	4 %	C.3 F.1 F.3 F.6	5.2.1 Respetar el entorno natural de forma sostenible, así como conocer distintas propuestas para realizar actividad física en su localidad	Registro anecdótico y lista de control H	1 6 9

					5.2.2. Saber ubicarse en un mapa de orientación, así como tomar distintos rumbos con la ayuda de un mapa.	Examen práctico Lista de control H	6
--	--	--	--	--	---	--	---

12.1 Evaluación del aprendizaje.

¿Qué evaluar?

Los criterios de evaluación se considera la base fundamental a tener en cuenta al realizar el proceso evaluativo. Con base en ellos, se buscará la creación de situaciones de evaluación, eligiendo los métodos y estrategias que mejor se adapten a la situación de aprendizaje. Asimismo, se elaborarán los indicadores que medirán el nivel y el rendimiento del alumnado alcanzado. Dichos indicadores deben incluir no solo los criterios de evaluación, sino también otros elementos transversales o aprendizajes específicos que busquen desarrollar ciertas competencias en el alumnado. También, de acuerdo con los decretos establecidos, se tendrán en cuenta a nivel evaluativo las tres dimensiones competenciales que el alumnado debe desarrollar: cognitiva, instrumental y actitudinal.

¿Cuándo evaluar?

El proceso continuo y formativo de la evaluación contará con cuatro momentos claves:

5. *Evaluación inicial y diagnóstica, se realizará al inicio del curso escolar, concretamente durante la primera unidad del curso.*
6. *Evaluación formativa, buscando controlar la evolución del proceso de aprendizaje del alumnado a partir de instrumentos de evaluación que se aportaran previamente a los alumnos y alumnas, con la intención de que conozcan los indicadores de logro y niveles de desempeño con los que serán evaluados.*
7. *Evaluación sumativa, se realizará al final de cada unidad, al final de cada trimestre y al final del curso, con la intención de*

manifestar el progreso del alumnado de forma numérica. En dicha evaluación, se tendrán en consideración el grado de adquisición de los criterios de evaluación.

8. *Evaluación competencial, se evaluarán a partir de la evaluación de los criterios de evaluación que integran el proceso evaluativo de cada unidad didáctica, unos criterios que a su vez están integrados y contextualizados*

¿Cómo evaluar?

Dicha pregunta hace referencia a los procedimientos que se tendrán en cuenta a la hora de analizar los datos e información que aporte el alumnado, unos procedimientos que estarán directamente relacionados con los instrumentos y herramientas de evaluación puestos en marcha en proceso de evaluación del alumnado.

¿Quién evalúa?

Los agentes evaluadores a tener en cuenta en proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado serán los siguientes:

4. *Heteroevaluación*
5. *Autoevaluación*
6. *Coevaluación.*

12.2 Calificación y promoción.

En cuanto a la calificación se tendrán en cuenta las tres dimensiones a las que hace referencia la actual ley legislativa, (cognitiva, instrumental y actitudinal), la cuales estarán ponderadas con un 20%, 50% y 30% respectivamente. Dichos porcentajes podrán variar en función de la unidad didáctica en torno a un 5% y un 10%, debiendo el alumnado alcanzar el 50% del total para poder superar la unidad y la asignatura. De igual manera la calificación final del trimestre y de la media se realizará segunda la media de las notas de las diferentes unidades y de los trimestres en el caso de la nota final de la asignatura.

Por otro lado, en lo referente al **redondeo** de las calificaciones, cuando la nota decimal alcance o supere el 0,7, se elevará al entero más próximo. Por ejemplo, una puntuación media de 4,7 se transformará en un 5, lo que supondrá aprobar la materia.

El resultado de la evaluación será expresado como señala el RD 217/2022 en los términos «Insuficiente», para las calificaciones negativas; «Suficiente», «Bien», «Notable», o «Sobresaliente» para las calificaciones positivas.

Finalmente hay que decir que, los indicadores de logro generados buscan concretar y materializar los criterios de evaluación de forma que el profesorado pueda materializarlo en aspectos medibles y observables a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Además, a lo largo del curso se calificarán todos los criterios de evaluación al menos una vez, aunque siempre se intentará que las calificaciones que obtengamos de cada criterio sean más de una para favorecer la evaluación continua de nuestro alumnado, y comprobar así su progresión. En aquellos criterios calificados más de una vez, la nota final será la media aritmética de todas las notas obtenidas durante el curso para ese criterio.

*En cuanto a los **criterios de recuperación**, si la nota de la materia fuese negativa al finalizar el curso, se podrán recuperar los criterios de evaluación suspensos con diferentes pruebas de evaluación similares a las realizadas durante el curso, en las últimas semanas de junio y siempre antes de la entrega de notas finales.*

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

3º ESO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



INDICE DE CONTENIDOS

- 1.** Introducción: conceptualización y características de la materia.
- 2.** Diseño de la evaluación inicial.
- 3.** Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- 4.** Metodología didáctica.
- 5.** Secuencia de unidades temporales de programación.
- 6.** Concreción de los proyectos significativos
- 7.** Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- 8.** Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- 9.** Actividades complementarias y extraescolares.
- 10.** Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- 11.** Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- 12.** Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

1. Introducción: conceptualización y características de la materia.

La materia de Educación Física constituye un área fundamental dentro del proceso educativo, orientada al desarrollo integral del alumnado a través del movimiento. Más allá del componente meramente motor, esta materia promueve aprendizajes que abarcan las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética, contribuyendo de forma decisiva a la formación de personas activas, críticas y saludables. Su carácter globalizador y experiencial la convierte en un espacio privilegiado para el crecimiento personal y la adquisición de hábitos de vida saludables, en coherencia con los principios de la LOMLOE y el currículo autonómico Decreto 39/2022.

La juventud actual afronta una serie de problemas que desde nuestra materia podemos hacerles frente. Alguno de ellos son el aumento del sedentarismo entre adolescentes, los mayores índices de obesidad, un descenso de la actividad física y un aumento del uso de las pantallas móviles. Todo ello hace un efecto embudo perjudicial para su salud al que podemos ofrecer soluciones abriéndoles nuevas formas de utilizar su tiempo libre a través de una vida activa y saludable, por ello la elección de contenidos está realizada desde un análisis de su contexto y posibilidades que ofrece el entorno.

Desde un punto de vista conceptual, la Educación Física se entiende como el conjunto de acciones educativas planificadas que, a través de la práctica corporal y motriz, persiguen el desarrollo de las capacidades físicas, la mejora de la competencia motriz, la adquisición de valores sociales y la comprensión del cuerpo como medio de expresión y comunicación. En este sentido, se configura como un área clave para fomentar la autonomía, la cooperación y el bienestar emocional, ofreciendo experiencias que integran mente, cuerpo y entorno.

Las características esenciales de esta materia se basan en su carácter vivencial, lúdico y formativo, donde el aprendizaje se construye a partir de la acción y la reflexión sobre la misma. La Educación Física favorece la inclusión y la atención a la diversidad, adaptándose a las necesidades y ritmos de cada estudiante, y potencia la igualdad de oportunidades a través de la práctica motriz compartida. Asimismo, se erige como una herramienta para desarrollar las competencias clave del currículo, especialmente la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia en conciencia y expresión culturales. También esta asignatura ofrece el contexto perfecto para la inclusión ya que a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se pueden realizar multitud de adaptaciones para que a través de diferentes formas de representación, implicación y acción todos los estudiantes participen durante el transcurso de la clase dentro de sus posibilidades o capacidades.

En definitiva, la Educación Física en la ESO contribuye a la formación integral del alumnado, impulsando estilos de vida activos, sostenibles y saludables. No buscando deportistas de alto nivel sino personas felices y activas con unos principios y hábitos relacionados con la actividad física y el deporte. Se convierte, así, en un medio para educar en valores, promover la convivencia y ofrecer experiencias significativas que perduren más allá del ámbito escolar, favoreciendo una educación del cuerpo, pero también una educación a través del cuerpo y el movimiento.

2. Diseño de la evaluación inicial.

Esta evaluación permitirá conocer el nivel de partida, y en caso de lesiones y/o dificultades graves, plantear las adaptaciones metodológicas necesarias o una reorganización de las clases.

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	N.º de sesiones	Agente evaluador
<i>TODO</i>	Rúbrica de Evaluación	N.º 1 - N.º 2	Heteroevaluación

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

Según el **Art.2 del Real Decreto 217/2022** las competencias específicas se definen como, «desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación».

Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas 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 su calidad de vida. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4).

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o 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 los diferentes espacios en los que se participa. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3).

Competencia específica 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3).

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

4. Metodología didáctica.

4.1 Principios metodológicos.

Se buscará como fin último la autonomía de los alumnos, para lo cual se plantearán aprendizajes significativos, partiendo de su realidad y entorno cercano, se crearán zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiendo de los conocimientos previos del alumno/a, se plantearán SA donde se trabajen contenidos contextualizados con los que se lograrán aprendizajes relevantes y funcionales, atendiendo en todo momento a la diversidad.

Al mismo tiempo, las “situaciones problemáticas” se utilizarán como experiencias sobre las que intervenir para lograr una construcción cooperativa de aprendizajes.

Finalmente se busca la motivación por el logro y el reto, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda valorar el proceso, no centrándose sólo en los resultados sino también valorando el proceso.

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

El **Decreto 39/2022** afirma en el **Anexo II.A** que la metodología en Educación Secundaria será fundamentalmente activa y participativa, con la intención de que esta se adapte a las propias experiencias del alumnado, a sus características y su ritmo de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, potenciando la capacidad reflexiva. En este sentido, el profesorado deberá fomentar en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciar tareas que supongan un desafío cognitivo e incrementar su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.

En cuanto a las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física se buscará fomentar y contextualizar el aprendizaje, al mismo tiempo que se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces y que por tanto se utilizarán en la programación didáctica, son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando y compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, y a partir de la presente programación didáctica el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

A pesar de que el apartado de metodología del actual currículo sólo hace referencia a las metodologías activas, no podemos olvidarnos de otras metodologías que hasta ahora sí aparecían en los currículos anteriores, buscando de esta manera ligar ambas metodologías en función de nuestras necesidades, objetivos o las características de las actividades o del grupo correspondiente.

Así pues, siguiendo estas indicaciones, en nuestras sesiones se utilizan métodos como la **enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos**, métodos los cuales suelen ir acompañados de una estrategia analítica en la cual se le presenta al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo o dificultadas en el alumnado, tal y como sucede por ejemplo en el rugby tag, un deporte cuya reglamentación debe ser entendida e interiorizada de forma minuciosa para su buen desempeño.

Por otro lado, existen situaciones de aprendizaje en las que será más enriquecedor la utilización de métodos basados en la **enseñanza mediante la búsqueda o la**

resolución de problemas, en el cual se plantean a los alumnos problemas motores sin darles solución o dándoles soluciones múltiples, buscando el aprendizaje significativo en el que el alumno relaciona sus conocimientos previos con propuestas que se le presentan, utilizando dichos conocimientos para solventar problemas. Este método propone una enseñanza-aprendizaje basada en el ensayo-error. En cuanto al estilo o los estilos más representativos de este método destacamos el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Galera (2001), los define como, o “manera personal que un profesor tiene de transmitir el mensaje docente”, por lo que según las necesidades se emplearán **estilos tradicionales** como el mando directo y las asignación de tareas, dirigidos basados en la enseñanza clásica y tradicional y por otro lado **estilos individualizadores** basados en los intereses, necesidades, motivaciones y aptitudes del alumnado, buscando una enseñanza homogénea, tales como los programas individuales o los grupos de nivel.

Avanzando en el epígrafe metodológico, es importante señalar que en esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje.

Por todo ello y con la intención de materializar este conjunto de intenciones se tendrán en cuenta y se pondrán en juego **modelos pedagógicos** como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva o el modelo comprensivo, el entre otros.

4.3 Organización de grupos, recursos, tiempos y espacios.

Los criterios de **agrupamiento de los alumnos** serán flexibles y responderán a los objetivos, contenidos concretos y actividades, al mismo tiempo que se tendrá en cuenta el principio de interacción entre los alumnos. Para ello, se tratará de que el alumnado se agrupe e interaccione de forma variada con objetivos distintos:

- El **trabajo individual** es entendido como esencial para que el alumnado tenga la capacidad para reflexionar y ser autocrítico con los propios planteamientos con los que afronte las actividades y proyectos propuestos. De esta manera se contribuye al desarrollo de la disciplina, de la autonomía y de la autorregulación.
- El **trabajo en parejas y grupos pequeños** (hasta 6 personas) será necesario para asumir y desarrollar comportamientos cívicos como la toma de decisiones democrática, el sentido crítico, la interacción y el diálogo con el resto de integrantes del grupo o la capacidad para asumir propuestas que modifiquen ideas individuales previas entre otros. Además, dentro de la Educación Física es fundamental la participación cohesionada dentro de los grupos como medio para el logro de composiciones motrices eficaces o el desarrollo de estrategias motrices óptimas dentro de contextos variados del mundo motriz.

- Actividades desarrolladas en **gran grupo** tendrán como finalidades, adheridas a los objetivos principales de las propias tareas, el desarrollo de relaciones s afectivas a través de la cooperación, el diálogo y la toma de decisiones consensuada y reflexionada.

En cuanto a la **organización de tiempos**, las clases tienen una duración de 50 minutos y se seguirá la temporalización aportada por Marcelino Vaca Escribano el cual divide la sesión en:

1. Momento de encuentro → 8-10'
2. Momento de construcción de los aprendizajes → 35'
3. Momento de despedida → 5'

Finalmente, en relación a la **organización de espacios**, Las instalaciones disponibles para la práctica de la asignatura están radicadas en el IES Valle del Alberche, el cual cuenta con un gimnasio de dimensiones reducidas, en el cual se podrán realizar actividades que requieran de menos desplazamientos y ocupación de espacio (rítmico, expresivo, condición física...). Además, se cuenta con un pabellón cubierto más amplio que permitirá el desarrollo de otros contenidos que requieren de mayor movilidad del alumnado en el espacio físico (deportes, desplazamientos, utilización de móviles e implementos...).

Más allá de estos espacios cubiertos se cuenta con el patio del centro, compuesto por una pista de fútbol sala con sus porterías y otra de baloncesto con sus canastas. También se cuenta con espacios verdes que pueden ser destinados a la práctica de actividades variadas, tales como juegos y deportes tradicionales de Castilla y León, habilidades atléticas o carreras de orientación, por ejemplo.



5. Secuencia de unidades temporales de programación.

	UD/SA	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Evaluación inicial.	4 sesiones
	SA 1: Calentamiento general y Condición Física. Capacidades físicas básicas.	9 sesiones
	SA 2: Dodgeball Fresbee.	8 sesiones
	SA 3: Actividades coreográficas y de expresión corporal: dance revolution.	6 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Deporte colectivo: Rugby tag.	8 sesiones
	SA 5: Deporte de raqueta: bádminton.	8 sesiones
	SA 6: Tchoukball.	8 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Juegos del mundo.	6 sesiones
	SA 8: Actividades en el medio natural (Orientación).	7 sesiones
	SA 9: Primeros auxilios y nutrición.	4 sesiones

**El número de sesiones son aproximadas. Dependiendo del nivel del grupo, su autonomía y las vicisitudes propias del día a día podrán variar, teniendo como referencia el tratamiento de todos los criterios de evaluación y la adquisición de las competencias clave establecidas en el currículo pertinente. Asimismo, se prevén horas y sesiones complementarias para actividades de recuperación y refuerzo, así como para administrar posibles compensaciones de actividades complementarias y extraescolares que puedan acaecer.*

6. Concreción de los proyectos significativos.

A continuación, se muestran los proyectos significativos que se realizarán con 3º de ESO a lo largo de este curso:

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Grabación coreografía Dance Revolution.	1º trimestre	Disciplinar	-
Realización de una infografía en canva sobre la historia, origen y reglamentación del rugby tag.	2º trimestre	Disciplinar	-
Creación de un juego del mundo	3º trimestre	Disciplinar	-

7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Libros de texto	No se dispone de libro en la materia. Los apuntes son creados por el profesorado.
------------------------	---

	Materiales	Recursos
Impresos	Fichas de trabajo para diferentes actividades.	Canva/Office.
Digitales e informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes generados por el profesorado. • Encuestas y cuestionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografía específica relacionada con la materia. • Google forms / Microsoft Office 365. • Teams.

Medios audiovisuales y multimedia	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, imágenes e infografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablet del docente • Dispositivos de los alumnos.
Manipulativos	<ul style="list-style-type: none"> • Material reflejado en el inventario. 	
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de construcción propia con elementos reciclados 	

En el **anexo I** se muestra un inventario del material disponible en el departamento a día 15 de octubre de 2025.

8. 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
Plan de Lectura	Investigación y lectura de diferentes textos con el objetivo de interpretar los elementos más relevantes para extraer la información más trascendente sobre el contenido abordado.

Plan de acción tutorial	Información al tutor o tutora del grupo correspondiente de elementos que puedan ser relevantes para el correcto funcionamiento de la clase o el abordaje de vicisitudes individuales o grupales de los alumnos.
Plan de Convivencia	Garantizar la resolución pacífica de posibles conflictos que ocurran, así como mantener un clima de respeto e interacción eficiente y sostenible entre todos los participantes del proceso educativo.
Plan de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres	Abordar el espacio común de la clase como un entorno donde todos los alumnos y alumnas puedan acceder a los aprendizajes de manera igualitaria, independientemente de sus características individuales.
Plan TIC	Fomentar el uso crítico y fundamentado de los recursos digitales disponibles por los alumnos y el centro para la búsqueda, tratamiento y presentación de información relevante en diferentes contextos.

9. Actividades complementarias y extraescolares.

En el **anexo II** se muestra una tabla con todas las actividades complementarias y extraescolares que promoverá el departamento de Educación Física.

10. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, recoge en su Preámbulo, como uno de sus **principios fundamentales**, la exigencia de proporcionar una **educación de calidad y adaptada a las necesidades de los ciudadanos**. Asimismo, reconoce que una adecuada respuesta educativa se concibe a partir del concepto de **inclusión**, siendo la atención a la diversidad una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a **todo el alumnado**.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales

Formas de representación:

- Explicación oral en clase con apoyo en pizarra.
- Vivencia motriz de los contenidos explicados.
- Creación de apuntes con la información explicada en clase.
- Enlaces con vídeos explicativos externos o imágenes que ayuden a recordar e identificar las explicaciones en clase.
- Creación de espacios de tiempo en clase para la práctica o repaso individual para la pregunta de dudas o corrección de errores.

Formas de acción y expresión:

- Planteamiento de múltiples formatos de presentación de actividades. Por ejemplo, si hay alumnos introvertidos a los que les cuesta expresarse en público al dirigir un calentamiento, se podrá pedir que se graben un vídeo en el que se dirigen a sí mismos para valorar el conocimiento y práctica de este contenido concreto.
- Uso de gran variedad de instrumentos de evaluación (pruebas escritas, exposición de proyectos, dirección de sesiones, creación de fichas de trabajo para el portfolio...)

Formas de implicación:

- Planteamiento de actividades de ampliación que puedan captar su interés como medio para implicarles en la asignatura (carné saludable).
- Búsqueda de sus centros de interés adecuar los contenidos y actividades a las motivaciones intrínsecas del grupo.
- Búsqueda de un clima de respeto y confianza en clase que desinhiba al alumnado de cara a la práctica motriz frente al resto de compañeros y compañeras.
- Puesta en práctica de creaciones propias del alumnado, para las cuales se respeten las propuestas realizadas por ellos mismos.

Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales

<u>Alumnado</u>	<u>Adaptación curricular de acceso /no significativa</u>	<u>Observaciones</u>
<u>(ASMA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Protocolo de trabajo con asma. Calentamientos de intensidad progresiva más prolongados, pautas de respiración, medicación previa en caso de que el médico lo haya propuesto, gestión de intensidades de esfuerzo, precaución a la hora de realizar actividad física en entornos muy fríos, secos o con polen en diferentes épocas del año.
<u>(TAQUICARDIAS)</u>	Adaptación curricular no significativa	Adaptación del esfuerzo: ajustar la intensidad, duración y tipo de actividad física a las recomendaciones médicas. Priorizar ejercicios moderados y evitar esfuerzos anaeróbicos intensos o prolongados. Control de la frecuencia cardiaca: enseñar a la alumna a tomarse el pulso (carotídeo o radial) y a detener la actividad si nota palpitaciones o mareo.

<u>DESCONOCIMIENTO DEL IDIOMA</u>	Adaptación curricular no significativa	<ul style="list-style-type: none"> • Uso del lenguaje corporal y demostraciones prácticas: priorizar la enseñanza visual y kinestésica. Mostrar siempre los ejercicios antes de explicarlos. • Apoyos visuales: emplear pictogramas, carteles, imágenes o vídeos cortos que refuercen las consignas. • Frases cortas y vocabulario sencillo: usar instrucciones claras, repetidas y acompañadas de gestos. • Uso de palabras clave y rutinas: repetir las mismas expresiones para organizar la clase (“calentamiento”, “formar grupos”, “descanso”, etc.). • Traducción visual o digital: utilizar aplicaciones o traductores visuales en el móvil o tablet para aclarar conceptos puntuales.
--	--	--

Planes de refuerzo y recuperación

De acuerdo a la *Instrucción de 28 de junio de 2022 de la secretaría general de la consejería de educación, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en castilla y león correspondientes al inicio del curso escolar 2022/2023*, se han elaborado planes individuales de refuerzo, destinados al alumnado repetidor, y de recuperación, para el alumnado con asignaturas suspendidas de los cursos anteriores, entre otros planes y medidas que se tendrán en cuenta desde la materia de EF:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan de Recuperación	Para los estudiantes que hayan pasado de curso con la materia suspendida.
B	Medidas de Refuerzo Educativo	Se aplicará a los estudiantes que hayan repetido con la asignatura de EF suspendida.
C	Plan de Enriquecimiento Curricular	Estudiantes con altas capacidades motrices.
D	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Estudiantes que hayan suspendido algún trimestre.

Los responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento serán el profesor de la asignatura del curso actual o, en su defecto, el jefe de departamento.

Para poder cumplir los criterios de evaluación del curso y superar todos los criterios de evaluación del curso no superado, el alumno en una prueba final tendrá que aprobar.

Para ello, el alumnado con la asignatura pendiente deberá **recuperar la totalidad de los criterios de evaluación no superados en el curso anterior**. Con el fin de facilitar su trabajo y ofrecer una orientación clara sobre el proceso de evaluación, se le entregará un **dossier teórico-práctico** que incluirá tanto las pruebas que deberá realizar como los **criterios de evaluación asociados a cada una de ellas**. No obstante, determinados criterios podrán ser valorados **a lo largo del desarrollo del curso actual**, siempre que guarden relación directa con los contenidos y aprendizajes del mismo. Finalmente, el dossier también incorporará los **instrumentos de evaluación** que se emplearán, de modo que el alumno o alumna conozca en todo momento **qué aspectos se van a valorar y cuáles son los objetivos que debe alcanzar** para superar la materia e incluso **mejorar su calificación final**.

11. Procedimiento de evaluación de la programación didáctica.

El artículo 21 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, trata sobre la evaluación del alumnado. En su apartado 13, dicho artículo señala que “el profesorado que imparte educación secundaria obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y la programación docente.”

El Departamento de EF realizará la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la propia práctica docente de la siguiente manera:

- Reuniones semanales de departamento donde tomar decisiones a nivel organizativo.
- Evaluación de la propia práctica docente por parte de los estudiantes y por los propios docentes a través de un cuestionario de cada miembro del departamento a sus alumnos y autoevaluación a través de métodos de observación en el diario del profesor (app iDoceo/Aditio o cuaderno tradicional) dónde se apuntan reflexiones para solucionar los problemas surgidos durante la práctica.

Además, la herramienta que se utilizará para efectuar la evaluación de la programación docente será la siguiente:

0 (poco o mal); 1 (mejorable o regular); 2 (bastante o bien); 3(mucho o muy bien)				
INDICADORES DE LOGRO	0	1	2	3
a) Resultados de la evaluación del curso.				
Secuenciación coherente en cada uno de los elementos curriculares.				

Coordinación de los aprendizajes con otras áreas (Interdisciplinariedad)				
Se ajustan los procedimientos de evaluación programados a los criterios de calificación.				
Se hace mención de las medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje.				
Se ponen en práctica medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente.				
Información a las familias y al alumnado de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y de los criterios de calificación.				
Se especifica el tratamiento general que se le da a cada competencia al exponer la contribución del área al desarrollo de las mismas.				
Consideración de medidas para incorporar las TIC al proceso de enseñanza y aprendizaje.				
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.				
Uso variado y coherente de diferentes métodos y estilos de enseñanza.				
Estrategias de desarrollo global de procesos de enseñanza-aprendizaje.				

Utilización de metodologías que consideren el papel activo del alumno como factor decisivo del aprendizaje.				
Previsión de tareas y propuestas didácticas contextualizadas en situaciones o problemas significativos, funcionales y motivantes para el alumno.				
Importancia de la investigación del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana.				
Recursos didácticos, incluidos materiales curriculares y cuaderno del alumno.				
Organización flexible de los recursos espaciotemporales, agrupamientos y materiales.				
Adaptación de actividades y evaluaciones a los tres escenarios de formación.				
c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.				
Coordinación con el tutor y el resto del equipo docente del grupo.				
Metodología de trabajo cooperativo favorece el trabajo entre alumnos.				
Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares precisas.				
Promoción de actividades extraescolares y complementarias.				
Información y participación activa de las familias en el proceso de enseñanza aprendizaje.				
Respetar normas y reglas tanto del centro como de educación física.				

12. Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

Competencia Específica	Descriptor Operativo del perfil de salida	Criterios de evaluación (CR)	Peso CR	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Instrumento y herramienta de evaluación	UD/SA
COMP. ESP 1	(STEM1, STEM5, CPSAA4)	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.	7 %	A.1 A.3 C.3	1.1.1 Ejecuta y desarrolla las capacidades físicas básicas o capacidades condicionales a partir del reto. 1.1.2 Desarrolla y ejecuta las pruebas de evaluación de las capacidades físicas básicas, mostrando un nivel de rendimiento acorde a su edad y condición física.	Examen práctico - Rúbrica - Heteroevaluación	1
	(STEM1, STEM5)	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.	6 %	A.1	1.2.1 Adquirir un grado de consecución al realizar el calentamiento según la actividad deportiva a desarrollar.	Rúbrica	TODAS
	(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	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.	2 %	A.1 A.3	1.3.1 Conocer y poner en práctica diferentes técnicas de relajación, estiramientos y toma de Frecuencia cardiaca. 1.3.2 Tomar conciencia de lo importante que es la alimentación en los adolescentes, y las consecuencias negativas que puede generar.	Proyecto Examen práctico Registro anecdótico	1-9

	(STEM5, CPSAA2)	1.4. Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices.	8 %	B.3	1.4.1 Cumple con las rutinas de higiene al finalizar las sesiones de educación física y aquellas sesiones que conlleve cualquier tipo de actividad física.	Lista de control - Heteroevaluación	TODAS
	(STEM5, CPSAA2)	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.	8 %	A.1 B.6	1.5.1. Conocer los beneficios de la práctica de la AF y el deporte para nuestro organismo.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
					1.5.2. Respetar las instalaciones y material del centro escolar.		
	(CCL2, STEM2)	1.6. Conoce los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	1 %	B.7	1.6.1. Aplicar y poner en práctica los primeros auxilios.	Examen teórico	9
	(STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean Nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.	1 %	A.2 A.3	1.7.1. Tomar conciencia de la importancia que tiene la AF y deporte sobre la salud del individuo en su día a día.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
(CD2, CD4)	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.	1 %	B.5	1.8.1. Utilizar diferentes herramientas digitales para la práctica de AF y deporte, así como para la realización de infografías relacionadas con los contenidos.	Rúbrica	4-6	

	(CCL2, CD1, CPSAA4), (CCL3, CD3)	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.	1 %	B.2 B.5 E.5	1.9.1. Utiliza diferentes herramientas digitales para la práctica de AF y deporte, así como para la realización de infografías relacionadas con los contenidos.	Rúbrica de Evaluación - Heteroevaluación	4-6
COMP. ESP 2	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de Carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	6 %	B.4	2.1.1. Sabe evaluar acciones motrices propias o de otros compañeros, con el fin de recibir o realizar un feedback de calidad.	Rúbrica - Hetero, auto y coevaluación	2-3-4-5-6-7
	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las	6 %	C.1 C.1 C.4	2.2.1. Aplica fundamentos técnicos-tácticas en situaciones individuales, colectivas y de adversario para obtener el mayor rendimiento posible. 2.2.2. Crea un buen ambiente de trabajo en la clase para trabajar de manera cooperativa.	Rúbrica de Evaluación - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8

	(STEM1, CPSAA5, CE3)	<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al Emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	5 %	<p>C.1 C.2 C.5</p>	<p>2.3.1. Ejecuta, desarrolla y consolida en diferentes situaciones, las habilidades motrices básicas y las capacidades físicas básicas, a partir de situaciones técnicas y tácticas.</p>	<p>Rúbrica - Heteroevaluación</p>	TODAS
--	----------------------	--	-----	----------------------------	---	---	-------

COMP. ESP 3	(CPSAA1, CE2, CE3)	2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades.	8 %	D.1	2.4.1. Trabajar la inteligencia emocional con los alumnos, así como los valores de aceptación personal, esfuerzo, sacrificio, etc.	Rúbrica - Hetero y autoevaluación	TODAS
	(CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	6 %	B.1 D.3	3.1.1. Respetar las normas y reglas establecidas, así como las decisiones del árbitro o los diferentes roles asignados	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8
	(CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones.	6 %	D.2 D.3	3.2.1 Cooperar y colabora en las situaciones motrices que se plantean en las sesiones de educación física, buscando logros individuales y grupales	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8

	(CCL1, CP3, CPSAA3, CC2, CCEC3)	CCL5, CPSAA1, CC1, CC3,	3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	8 %	A.3 C.6 D.2 D.3 D.4	3.3.1. Demuestra un comportamiento personal y social responsable, actuando de manera positiva, favorable y activa en las sesiones de EF, mostrando un correcto compromiso motor y respetando las normas del decálogo de conducta.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS

COMP. ESP 4	(CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporánea	5 %	E.1	4.1.1. Conocer y poner en práctica la cultura deportiva arraigada a la tradición castellanoleonesa.	Proyecto y rúbrica - Heteroevaluación	7
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	5 %	A.2 D.4 E.4	4.2.1. Respetar y aceptar el nivel de habilidad motriz de cada individuo.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	2 %	E.2 E.3	4.3.1. Ejecutar actividades coreográficas grupales con apoyo musical, adaptándose al ritmo. Diseñar un cuadrado de agilidad de Dance Revolution. Diseñar una coreografía grupal.	Rúbrica - Heteroevaluación	3

COMP.ESP 5	(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1 Participar en actividades físico- deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	2 %	F.3. F.6 F.7	5.1.1Participa de forma activa y responsable en actividades físico-deportivas desarrolladas en el medio natural, mostrando respeto por el entorno y aplicando medidas básicas de sostenibilidad	Lista de control - Heteroevaluación	8
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6 %	B.6 F.1 F.2. F.3. F.4 F.6 .	5.1.1. Saber ubicarse en un mapa de orientación, así como tomar distintos rumbos con la ayuda de un mapa. 5.2.1. Respetar el medio ambiente, sin generar degradaciones en el mismo.	Lista de control - Heteroevaluación	8

12.1 Evaluación del aprendizaje.

¿Qué evaluar?

Los criterios de evaluación se considera la base fundamental a tener en cuenta al realizar el proceso evaluativo. Con base en ellos, se buscará la creación de situaciones de evaluación, eligiendo los métodos y estrategias que mejor se adapten a la situación de aprendizaje. Asimismo, se elaborarán los indicadores que medirán el nivel y el rendimiento del alumnado alcanzado. Dichos indicadores deben incluir no solo los criterios de evaluación, sino también otros elementos transversales o aprendizajes específicos que busquen desarrollar

ciertas competencias en el alumnado. También, de acuerdo con los decretos establecidos, se tendrán en cuenta a nivel evaluativo las tres dimensiones competenciales que el alumnado debe desarrollar: cognitiva, instrumental y actitudinal.

¿Cuándo evaluar?

El proceso continuo y formativo de la evaluación contará con cuatro momentos claves:

9. *Evaluación inicial y diagnóstica, se realizará al inicio del curso escolar, concretamente durante la primera unidad del curso.*
10. *Evaluación formativa, buscando controlar la evolución del proceso de aprendizaje del alumnado a partir de instrumentos de evaluación que se aportaran previamente a los alumnos y alumnas, con la intención de que conozcan los indicadores de logro y niveles de desempeño con los que serán evaluados.*
11. *Evaluación sumativa, se realizará al final de cada unidad, al final de cada trimestre y al final del curso, con la intención de manifestar el progreso del alumnado de forma numérica. En dicha evaluación, se tendrán en consideración el grado de adquisición de los criterios de evaluación.*
12. *Evaluación competencial, se evaluarán a partir de la evaluación de los criterios de evaluación que integran el proceso evaluativo de cada unidad didáctica, unos criterios que a su vez están integrados y contextualizados*

¿Cómo evaluar?

Dicha pregunta hace referencia a los procedimientos que se tendrán en cuenta a la hora de analizar los datos e información que aporte el alumnado, unos procedimientos que estarán directamente relacionados con los instrumentos y herramientas de evaluación puestos en marcha en proceso de evaluación del alumnado.

¿Quién evalúa?

Los agentes evaluadores a tener en cuenta en proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado serán los siguientes:

7. *Heteroevaluación*
8. *Autoevaluación*
9. *Coevaluación.*

12.2 Calificación y promoción.

En cuanto a la calificación se tendrán en cuenta las tres dimensiones a las que hace referencia la actual ley legislativa, (cognitiva, instrumental y actitudinal), la cuales estarán ponderadas con un 20%, 50% y 30% respectivamente. Dichos porcentajes podrán variar en función de la unidad didáctica en torno a un 5% y un 10%, debiendo el alumnado alcanzar el 50% del total para poder superar la unidad y la asignatura. De igual manera la calificación final del trimestre y de la media se realizará segunda la media de las notas de las diferentes unidades y de los trimestres en el caso de la nota final de la asignatura.

Por otro lado, en lo referente al **redondeo** de las calificaciones, cuando la nota decimal alcance o supere el 0,7, se elevará al entero más próximo. Por ejemplo, una puntuación media de 4,7 se transformará en un 5, lo que supondrá aprobar la materia.

El resultado de la evaluación será expresado como señala el RD 217/2022 en los términos «Insuficiente», para las calificaciones negativas; «Suficiente», «Bien», «Notable», o «Sobresaliente» para las calificaciones positivas.

Finalmente hay que decir que, los indicadores de logro generados buscan concretar y materializar los criterios de evaluación de forma que el profesorado pueda materializarlo en aspectos medibles y observables a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Además, a lo largo del curso se calificarán todos los criterios de evaluación al menos una vez, aunque siempre se intentará que las calificaciones que obtengamos de cada criterio sean más de una para favorecer la evaluación continua de nuestro alumnado, y comprobar así su progresión. En aquellos criterios calificados más de una vez, la nota final será la media aritmética de todas las notas obtenidas durante el curso para ese criterio.

*En cuanto a los **criterios de recuperación**, si la nota de la materia fuese negativa al finalizar el curso, se podrán recuperar los criterios de evaluación suspensos con diferentes pruebas de evaluación similares a las realizadas durante el curso, en las últimas semanas de junio y siempre antes de la entrega de notas finales.*

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

4º ESO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



INDICE DE CONTENIDOS

- 1.** Introducción: conceptualización y características de la materia.
- 2.** Diseño de la evaluación inicial.
- 3.** Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- 4.** Metodología didáctica.
- 5.** Secuencia de unidades temporales de programación.
- 6.** Concreción de los proyectos significativos
- 7.** Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- 8.** Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- 9.** Actividades complementarias y extraescolares.
- 10.** Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- 11.** Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- 12.** Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

1. Introducción: conceptualización y características de la materia.

La materia de Educación Física constituye un área fundamental dentro del proceso educativo, orientada al desarrollo integral del alumnado a través del movimiento. Más allá del componente meramente motor, esta materia promueve aprendizajes que abarcan las dimensiones cognitiva, emocional, social y ética, contribuyendo de forma decisiva a la formación de personas activas, críticas y saludables. Su carácter globalizador y experiencial la convierte en un espacio privilegiado para el crecimiento personal y la adquisición de hábitos de vida saludables, en coherencia con los principios de la LOMLOE y el currículo autonómico Decreto 39/2022.

La juventud actual afronta una serie de problemas que desde nuestra materia podemos hacerles frente. Alguno de ellos son el aumento del sedentarismo entre adolescentes, los mayores índices de obesidad, un descenso de la actividad física y un aumento del uso de las pantallas móviles. Todo ello hace un efecto embudo perjudicial para su salud al que podemos ofrecer soluciones abriéndoles nuevas formas de utilizar su tiempo libre a través de una vida activa y saludable, por ello la elección de contenidos está realizada desde un análisis de su contexto y posibilidades que ofrece el entorno.

Desde un punto de vista conceptual, la Educación Física se entiende como el conjunto de acciones educativas planificadas que, a través de la práctica corporal y motriz, persiguen el desarrollo de las capacidades físicas, la mejora de la competencia motriz, la adquisición de valores sociales y la comprensión del cuerpo como medio de expresión y comunicación. En este sentido, se configura como un área clave para fomentar la autonomía, la cooperación y el bienestar emocional, ofreciendo experiencias que integran mente, cuerpo y entorno.

Las características esenciales de esta materia se basan en su carácter vivencial, lúdico y formativo, donde el aprendizaje se construye a partir de la acción y la reflexión sobre la misma. La Educación Física favorece la inclusión y la atención a la diversidad, adaptándose a las necesidades y ritmos de cada estudiante, y potencia la igualdad de oportunidades a través de la práctica motriz compartida. Asimismo, se erige como una herramienta para desarrollar las competencias clave del currículo, especialmente la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana y la competencia en conciencia y expresión culturales. También esta asignatura ofrece el contexto perfecto para la inclusión ya que a través del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) se pueden realizar multitud de adaptaciones para que a través de diferentes formas de representación, implicación y acción todos los estudiantes participen durante el transcurso de la clase dentro de sus posibilidades o capacidades.

En definitiva, la Educación Física en la ESO contribuye a la formación integral del alumnado, impulsando estilos de vida activos, sostenibles y saludables. No buscando deportistas de alto nivel sino personas felices y activas con unos principios y hábitos relacionados con la actividad física y el deporte. Se convierte, así, en un medio para educar en valores, promover la convivencia y ofrecer experiencias significativas que perduren más allá del ámbito escolar, favoreciendo una educación del cuerpo, pero también una educación a través del cuerpo y el movimiento.

2. Diseño de la evaluación inicial.

Esta evaluación permitirá conocer el nivel de partida, y en caso de lesiones y/o dificultades graves, plantear las adaptaciones metodológicas necesarias o una reorganización de las clases

Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación	N.º de sesiones	Agente evaluador
1.1 – 1.2 – 2.2 – 3.1 – 4.3	Lista de control	4	Heteroevaluación
<i>TODO</i>	Rúbrica de Evaluación Cuestionario		Heteroevaluación

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

Según el **Art.2 del Real Decreto 217/2022** las competencias específicas se definen como, «desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación».

Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas 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 su calidad de vida. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4).

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. (STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3).

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o 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 los diferentes espacios en los que

se participa. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3)

Competencia específica 4: Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. (CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4).

Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3).

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

4. Metodología didáctica.

4.1 Principios metodológicos.

Se buscará como fin último la autonomía de los alumnos, para lo cual se plantearán aprendizajes significativos, partiendo de su realidad y entorno cercano, se crearán zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiendo de los conocimientos previos del alumno/a, se plantearán SA donde se trabajen contenidos contextualizados con los que se lograrán aprendizajes relevantes y funcionales, atendiendo en todo momento a la diversidad.

Al mismo tiempo, las “situaciones problemáticas” se utilizarán como experiencias sobre las que intervenir para lograr una construcción cooperativa de aprendizajes.

Finalmente se busca la motivación por el logro y el reto, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda valorar el proceso, no centrándose sólo en los resultados sino también valorando el proceso.

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

El **Decreto 39/2022** afirma en el **Anexo II.A** que la metodología en Educación Secundaria será fundamentalmente activa y participativa, con la intención de que esta se adapte a las propias experiencias del alumnado, a sus características y su ritmo de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, potenciando la capacidad reflexiva. En este sentido, el profesorado deberá fomentar en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciar tareas que supongan un desafío cognitivo e incrementar su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.

En cuanto a las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física se buscará fomentar y contextualizar el aprendizaje, al mismo tiempo que se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces y que por tanto se utilizarán en la programación didáctica, son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando y compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, y a partir de la presente programación didáctica el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

A pesar de que el apartado de metodología del actual currículo sólo hace referencia a las metodologías activas, no podemos olvidarnos de otras metodologías que hasta ahora sí aparecían en los currículos anteriores, buscando de esta manera ligar ambas metodologías en función de nuestras necesidades, objetivos o las características de las actividades o del grupo correspondiente.

Así pues, siguiendo estas indicaciones, en nuestras sesiones se utilizan métodos como la **enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos**, métodos los cuales suelen ir acompañados de una estrategia analítica en la cual se le presenta al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo o dificultadas en el alumnado, tal y como sucede por ejemplo en el rugby tag, un deporte cuya reglamentación debe ser entendida e interiorizada de forma minuciosa para su buen desempeño.

Por otro lado, existen situaciones de aprendizaje en las que será más enriquecedor la utilización de métodos basados en la **enseñanza mediante la búsqueda o la**

resolución de problemas, en el cual se plantean a los alumnos problemas motores sin darles solución o dándoles soluciones múltiples, buscando el aprendizaje significativo en el que el alumno relaciona sus conocimientos previos con propuestas que se le presentan, utilizando dichos conocimientos para solventar problemas. Este método propone una enseñanza-aprendizaje basada en el ensayo-error. En cuanto al estilo o los estilos más representativos de este método destacamos el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Galera (2001), los define como, o “manera personal que un profesor tiene de transmitir el mensaje docente”, por lo que según las necesidades se emplearán **estilos tradicionales** como el mando directo y las asignación de tareas, dirigidos basados en la enseñanza clásica y tradicional y por otro lado **estilos individualizadores** basados en los intereses, necesidades, motivaciones y aptitudes del alumnado, buscando una enseñanza homogénea, tales como los programas individuales o los grupos de nivel.

Avanzando en el epígrafe metodológico, es importante señalar que en esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje.

Por todo ello y con la intención de materializar este conjunto de intenciones se tendrán en cuenta y se pondrán en juego **modelos pedagógicos** como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva o el modelo comprensivo, el entre otros.

4.3 Organización de grupos, recursos, tiempos y espacios.

Los criterios de **agrupamiento de los alumnos** serán flexibles y responderán a los objetivos, contenidos concretos y actividades, al mismo tiempo que se tendrá en cuenta el principio de interacción entre los alumnos. Para ello, se tratará de que el alumnado se agrupe e interaccione de forma variada con objetivos distintos:

- El **trabajo individual** es entendido como esencial para que el alumnado tenga la capacidad para reflexionar y ser autocrítico con los propios planteamientos con los que afronte las actividades y proyectos propuestos. De esta manera se contribuye al desarrollo de la disciplina, de la autonomía y de la autorregulación.
- El **trabajo en parejas y grupos pequeños** (hasta 6 personas) será necesario para asumir y desarrollar comportamientos cívicos como la toma de decisiones democrática, el sentido crítico, la interacción y el diálogo con el resto de integrantes del grupo o la capacidad para asumir propuestas que modifiquen ideas individuales previas entre otros. Además, dentro de la Educación Física es fundamental la participación cohesionada dentro de los grupos como medio para el logro de composiciones motrices eficaces o el desarrollo de estrategias motrices óptimas dentro de contextos variados del mundo motriz.

- Actividades desarrolladas en **gran grupo** tendrán como finalidades, adheridas a los objetivos principales de las propias tareas, el desarrollo de relaciones s afectivas a través de la cooperación, el diálogo y la toma de decisiones consensuada y reflexionada.

En cuanto a la **organización de tiempos**, las clases tienen una duración de 50 minutos y se seguirá la temporalización aportada por Marcelino Vaca Escribano el cual divide la sesión en:

4. Momento de encuentro → 8-10'
5. Momento de construcción de los aprendizajes → 35'
6. Momento de despedida → 5'

Finalmente, en relación a la **organización de espacios**, Las instalaciones disponibles para la práctica de la asignatura están radicadas en el IES Valle del Alberche, el cual cuenta con un gimnasio de dimensiones reducidas, en el cual se podrán realizar actividades que requieran de menos desplazamientos y ocupación de espacio (rítmico, expresivo, condición física...). Además, se cuenta con un pabellón cubierto más amplio que permitirá el desarrollo de otros contenidos que requieren de mayor movilidad del alumnado en el espacio físico (deportes, desplazamientos, utilización de móviles e implementos...).

Más allá de estos espacios cubiertos se cuenta con el patio del centro, compuesto por una pista de fútbol sala con sus porterías y otra de baloncesto con sus canastas. También se cuenta con espacios verdes que pueden ser destinados a la práctica de actividades variadas, tales como juegos y deportes tradicionales de Castilla y León, habilidades atléticas o carreras de orientación, por ejemplo.



5. Secuencia de unidades temporales de programación.

	UD/SA	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Evaluación inicial	4 sesiones
	SA 1: Condición física: Plan de entrenamiento	6 sesiones
	SA 2: Balonmano	6 sesiones
	SA 3: Deporte alternativo: Kinball y Atomium	7 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Baloncesto 3x3 : Modelo Educación Deportiva	7 sesiones
	SA 5: Acroescalada y coreografía	5 sesiones
	SA 6: Juegos del mundo y nutrición	6 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Deporte alternativo: Pickleball	6 sesiones
	SA 8: Primeros Auxilios y expresión corporal	5 sesiones
	SA 9: Actividades en el medio natural y skate.	6 sesiones

**El número de sesiones son aproximadas. Dependiendo del nivel del grupo, su autonomía y las vicisitudes propias del día a día podrán variar, teniendo como referencia el tratamiento de todos los criterios de evaluación y la adquisición de las competencias clave establecidas en el currículo pertinente. Asimismo, se prevén horas y sesiones complementarias para actividades de recuperación y refuerzo, así como para administrar posibles compensaciones de actividades complementarias y extraescolares que puedan acaecer.*

6. Concreción de los proyectos significativos.

A continuación, se muestran los proyectos significativos que se realizarán con 4º de ESO a lo largo de este curso:

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Plan de entrenamiento y rol de entrenador/ organizador evento	1º trimestre	Disciplinar	
Modelo de Educación Deportiva: Roles – podcast, arbitraje etc	2º trimestre	Disciplinar	-
Proyecto PPAA: Socorristas	3º trimestre	Disciplinar	-

7. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Libros de texto	No se dispone de libro en la materia. Los apuntes son creados por el profesorado.	
	Materiales	Recursos
Impresos	Fichas de trabajo para diferentes actividades.	Canva/Office.
Digitales e informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes generados por el profesorado. • Encuestas y cuestionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografía específica relacionada con la materia. • Google forms / Microsoft Office 365. • Teams.
Medios audiovisuales y multimedia	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, imágenes e infografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablet del docente • Dispositivos de los alumnos.
Manipulativos	<ul style="list-style-type: none"> • Material reflejado en el inventario. 	
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de construcción propia con elementos reciclados 	

En el **anexo I** se muestra un inventario del material disponible en el departamento a día 15 de octubre de 2025.

8. 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
Plan de Lectura	Investigación y lectura de diferentes textos con el objetivo de interpretar los elementos más relevantes para extraer la información más trascendente sobre el contenido abordado.
Plan de acción tutorial	Información al tutor o tutora del grupo correspondiente de elementos que puedan ser relevantes para el correcto funcionamiento de la clase o el abordaje de vicisitudes individuales o grupales de los alumnos.

Plan de Convivencia	Garantizar la resolución pacífica de posibles conflictos que ocurran, así como mantener un clima de respeto e interacción eficiente y sostenible entre todos los participantes del proceso educativo.
Plan de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres	Abordar el espacio común de la clase como un entorno donde todos los alumnos y alumnas puedan acceder a los aprendizajes de manera igualitaria, independientemente de sus características individuales.
Plan TIC	Fomentar el uso crítico y fundamentado de los recursos digitales disponibles por los alumnos y el centro para la búsqueda, tratamiento y presentación de información relevante en diferentes contextos.

9. Actividades complementarias y extraescolares.

En el **anexo II** se muestra una tabla con todas las actividades complementarias y extraescolares que promoverá el departamento de Educación Física.

10. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, recoge en su Preámbulo, como uno de sus **principios fundamentales**, la exigencia de proporcionar una **educación de calidad y adaptada a las necesidades de los ciudadanos**. Asimismo, reconoce que una adecuada respuesta educativa se concibe a partir del concepto de **inclusión**, siendo la atención a la diversidad una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a **todo el alumnado**.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales

Formas de representación:

- Explicación oral en clase con apoyo en pizarra.
- Vivencia motriz de los contenidos explicados.
- Creación de apuntes con la información explicada en clase.
- Enlaces con vídeos explicativos externos o imágenes que ayuden a recordar e identificar las explicaciones en clase.
- Creación de espacios de tiempo en clase para la práctica o repaso individual para la pregunta de dudas o corrección de errores.

Formas de acción y expresión:

- Planteamiento de múltiples formatos de presentación de actividades. Por ejemplo, si hay alumnos introvertidos a los que les cuesta expresarse en público al dirigir un calentamiento, se podrá pedir que se graben un vídeo en el que se dirigen a sí mismos para valorar el conocimiento y práctica de este contenido concreto.

- Uso de gran variedad de instrumentos de evaluación (pruebas escritas, exposición de proyectos, dirección de sesiones, creación de fichas de trabajo para el portfolio...)

Formas de implicación:

- Planteamiento de actividades de ampliación que puedan captar su interés como medio para implicarles en la asignatura (carné saludable).
- Búsqueda de sus centros de interés adecuar los contenidos y actividades a las motivaciones intrínsecas del grupo.
- Búsqueda de un clima de respeto y confianza en clase que desinhiba al alumnado de cara a la práctica motriz frente al resto de compañeros y compañeras.
- Puesta en práctica de creaciones propias del alumnado, para las cuales se respeten las propuestas realizadas por ellos mismos.

Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales

<u>Alumnado</u>	<u>Adaptación curricular de acceso /no significativa</u>	<u>Observaciones</u>
<u>(ASMA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Protocolo de trabajo con asma. Calentamientos de intensidad progresiva más prolongados, pautas de respiración, medicación previa en caso de que el médico lo haya propuesto, gestión de intensidades de esfuerzo, precaución a la hora de realizar actividad física en entornos muy fríos, secos o con polen en diferentes épocas del año. Micro pausas para hidratación y descanso pautadas
<u>(IDIOMA)</u>	Adaptación curricular no significativa	Al comienzo de la sesión se le proporciona un guion de lo que vamos a realizar traducido a su idioma que bajará al gimnasio para la explicación de cada tarea. Utilización de Google traductor.
<u>(HIPERLAXITUD ARTICULAR)</u>	Adaptación curricular no significativa	Precaución con los ejercicios de fuerza de miembro inferior. Adaptar la intensidad de la carga a sus circunstancias. Proporcionarle momentos de descanso y apoyo en el caso de que sucede con una articulación)

Planes de refuerzo y recuperación

De acuerdo a la *Instrucción de 28 de junio de 2022 de la secretaría general de la consejería de educación, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en castilla y león correspondientes al inicio del curso escolar 2022/2023*, se han elaborado planes individuales de refuerzo, destinados al alumnado repetidor, y de recuperación,

para el alumnado con asignaturas suspensas de los cursos anteriores, entre otros planes y medidas que se tendrán en cuenta desde la materia de EF:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan de Recuperación	Para los estudiantes que hayan pasado de curso con la materia suspensa.
B	Medidas de Refuerzo Educativo	Se aplicará a los estudiantes que hayan repetido con la asignatura de EF suspensa.
C	Plan de Enriquecimiento Curricular	Estudiantes con altas capacidades motrices.
D	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Estudiantes que hayan suspendido algún trimestre.

Los responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento serán el profesor de la asignatura del curso actual o, en su defecto, el jefe de departamento.

Para poder cumplir los criterios de evaluación del curso y superar todos los criterios de evaluación del curso no superado, el alumno en una prueba final tendrá que aprobar.

Para ello, el alumnado con la asignatura pendiente deberá **recuperar la totalidad de los criterios de evaluación no superados en el curso anterior**. Con el fin de facilitar su trabajo y ofrecer una orientación clara sobre el proceso de evaluación, se le entregará un **dossier teórico-práctico** que incluirá tanto las pruebas que deberá realizar como los **criterios de evaluación asociados a cada una de ellas**. No obstante, determinados criterios podrán ser valorados **a lo largo del desarrollo del curso actual**, siempre que guarden relación directa con los contenidos y aprendizajes del mismo. Finalmente, el dossier también incorporará los **instrumentos de evaluación** que se emplearán, de modo que el alumno o alumna conozca en todo momento **qué aspectos se van a valorar y cuáles son los objetivos que debe alcanzar** para superar la materia e incluso **mejorar su calificación final**.

11. Procedimiento de evaluación de la programación didáctica.

El artículo 21 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, trata sobre la evaluación del alumnado. En su apartado 13, dicho artículo señala que “el profesorado que imparte educación secundaria obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y la programación docente.”

El Departamento de EF realizará la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la propia práctica docente de la siguiente manera:

- Reuniones semanales de departamento donde tomar decisiones a nivel organizativo.
- Evaluación de la propia práctica docente por parte de los estudiantes y por los propios docentes a través de un cuestionario de cada miembro del departamento a sus alumnos y autoevaluación a través de métodos de observación en el diario del profesor (app iDoceo/Aditio o cuaderno tradicional) dónde se apuntan reflexiones para solucionar los problemas surgidos durante la práctica.

Además, como herramienta que se utilizará para efectuar la evaluación de la Programación docente, será la siguiente:

0 (poco o mal); 1 (mejorable o regular); 2 (bastante o bien); 3(mucho o muy bien)				
INDICADORES DE LOGRO	0	1	2	3
a) Resultados de la evaluación del curso.				
Secuenciación coherente en cada uno de los elementos curriculares.				
Coordinación de los aprendizajes con otras áreas (Interdisciplinariedad)				
Se ajustan los procedimientos de evaluación programados a los criterios de calificación.				
Se hace mención de las medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje.				
Se ponen en práctica medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente.				
Información a las familias y al alumnado de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y de los criterios de calificación.				
Se especifica el tratamiento general que se le da a cada competencia al exponer la contribución del área al desarrollo de las mismas.				
Consideración de medidas para incorporar las TIC al proceso de enseñanza y aprendizaje.				
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.				
Uso variado y coherente de diferentes métodos y estilos de enseñanza.				
Estrategias de desarrollo global de procesos de enseñanza-aprendizaje.				
Utilización de metodologías que consideren el papel activo del alumno como factor decisivo del aprendizaje.				

Previsión de tareas y propuestas didácticas contextualizadas en situaciones o problemas significativos, funcionales y motivantes para el alumno.				
Importancia de la investigación del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana.				
Recursos didácticos, incluidos materiales curriculares y cuaderno del alumno.				
Organización flexible de los recursos espaciotemporales, agrupamientos y materiales.				
Adaptación de actividades y evaluaciones a los tres escenarios de formación.				
c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.				
Coordinación con el tutor y el resto del equipo docente del grupo.				
Metodología de trabajo cooperativo favorece el trabajo entre alumnos.				
Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares precisas.				
Promoción de actividades extraescolares y complementarias.				
Información y participación activa de las familias en el proceso de enseñanza aprendizaje.				
Respetar normas y reglas tanto del centro como de educación física.				

12. Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Competencia Específica	Descriptor Operativo del perfil de salida	Criterios de evaluación (CR)	Peso CR	Contenidos de materia	
Competencia Específica 1	(STEM1, STEM5, CPSAA)	1.1 Planificar y autorregular la actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal.	7 %	A.1 C.3	1.1.1 Entrenamiento físico contextualizado 1.1.2. R... las CFB... partida... 1.1.3 A... context...
	(STEM1STEM5)	1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, específicos a la actividad realizada posteriormente y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos.	6 %	A.1 B.1	1.2.1. R... calentamiento orientado... 1.2.2. C... hora d... basándose en func... 1.2.3. C... activida...
	(STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1.3 Incorporar en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de relajación, respetando sus características individuales.	2 %	A.1 A.3	1.3.1 – Re... entre procesados... Distinción macronutri... energético... 1.3.2 – Pon... estrategias respetando dirigiéndolo...
	(STEM5, CPSAA2)	1.4 Adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	8 %	A.1 B.3	1.4.1. Cump... e higiene de actividades... (Ropa depo... botella de a...

	(STEM5, CPSAA2)	1.5 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	8 %	A.1 B.6	1.5.1. Aplicar medidas de seguridad e higiene personal y ropa adecuada para actividades deportivas; Material e instrumentos de agrupación asignados; calentamiento.
	(CCL2, STEM2)	1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios	1 %	B.7	1.6.1. Conocer y aplicar procedimientos de primeros auxilios. Práctica de Heimlich en supuestos de emergencia interpretados.

	(STEM2, STEM5, CPSAA2)	1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.	1 %	A.1 A.3 D.1	1.7.1. Identificar y rechazar actitudes contrarias a la diversidad que tienen origen en estereotipos.
	(CD2, CD4)	1.8 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.	1 %	B.5 F.6	1.8.1. Conocer y aplicar conocimientos de identificación de alimentos saludables, balance energético.
	(CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando y seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado.	1 %	B.5 B.7 F.6	1.9.1. Utilizar tecnologías de la información y comunicación (texto, pregrabado, video, sonido) en el proceso de aprendizaje y selección de información relevante.

Competencia Específica 2	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	2.1 Desarrollar de manera autónoma proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada e inclusiva, utilizando estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	6 %	C.1 C.2 C.4 C.5 D.3	2.1.1. Saberes motrices propios o con el fin de feedback de soluciones 2.1.2 Realización sobre un grupo de correcciones trabajarla
	(STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	6 %	B.1 C.1 C.2 C.4 C.5	2.2.1. Aplicación técnica- táctica individuales nivel y al contexto para su beneficio 2.2.2. Adaptación al contexto su equipo de colaboración 2.2.3. Compañero reglamento
	(STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía y teniendo en cuenta la influencia en otros posibles participantes	5 %	A.1 C.2 C.3	2.3.1. Saber técnica acción fuerza propia aspectos clave su compañero

				C.4 C.5 D.2	2.3.2 Realiz... con contro... aspectos bá...
	(CPSAA1, CE2, CE3)	2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando una progresiva autoestima y valorando todas sus actuaciones durante la ejecución de las tareas motrices	8 %	B.1 B.4 D.1	2.4.1. Mu... esfuerzo, superación... frustración... forma proa...
Competencia Específica 3	(CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	6 %	D.3 E.1	3.1.1. Asu... periodista, socorrista e... en la organ... resolución...
	(CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final	6 %	D.3 E.1	3.2.1. Colab... grupales, aportacione... normas est... sus respon... consecución...
	(CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la	8 %	B.1 B.4 F.6	3.3.1 Mu... respeto ha... profesor, establicien... haciendo u... sociales

		diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás				3.3.2 Detectar y actuar frente a la convivencia durante las actividades
Competencia Específica 4	(CC2, CC3, CEC1, CCEC3, CCEC4)	4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos	5 %		C.5 E.1 E.5	4.4.1 Añadir nuevos elementos de baile tradicional de León dentro de las actividades 4.1.2 Practicar juegos tradicionales del mundo en grupo con compañeros 4.1.3 Valorar la tradición leonesa, sus posibilidades y ofrece para el arraigo.
	(CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo	5 %		A.3 E.4 D.4	4.2.1 Reconocer y actuar frente a los estereotipos de género alrededor de la danza, ya sea de coreografía o capacidad crítica hacia los mismos 4.2.2 Diferenciar a los deportistas de los bailarines y sus respectivos roles
	(CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas,	2 %		C.5 E.2 E.3	4.3.1 Utilizar los elementos corporales para la expresión (PPAA) 4.3.2 Organizar coreografías con compañeros y ritmo.

Competencia Específica 5	(STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen	2 %	F.1 F.3 F.5 E.7	5.1.1 Saber de seguridad en el circuito en s 5.1.2 Utiliz práctica valorandol mediante a
	(STEM5, CC4)	5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	6 %	F.3 F.5 F.6	5.2.1 Org actividades conociendo posibilidad forma soste 5.2.2 Sab elementos (mapa, brú, una carrera

12.1 Evaluación del aprendizaje.

¿Qué evaluar?

Los criterios de evaluación se considera la base fundamental a tener en cuenta al realizar el proceso evaluativo. Con base en ellos, se buscará la creación de situaciones de evaluación, eligiendo los métodos y estrategias que mejor se adapten a la situación de aprendizaje. Asimismo, se elaborarán los indicadores que medirán el nivel y el rendimiento del alumnado alcanzado. Dichos indicadores deben incluir no solo los criterios de evaluación, sino también otros elementos transversales o aprendizajes específicos que busquen desarrollar ciertas competencias en el alumnado. También, de acuerdo con los decretos establecidos, se tendrán en cuenta a nivel evaluativo las tres dimensiones competenciales que el alumnado debe desarrollar: cognitiva, instrumental y actitudinal.

¿Cuándo evaluar?

El proceso continuo y formativo de la evaluación contará con cuatro momentos claves:

13. Evaluación inicial y diagnóstica, se realizará al inicio del curso escolar, concretamente durante la primera unidad del curso.

14. Evaluación formativa, buscando controlar la evolución del proceso de

aprendizaje del alumnado a partir de instrumentos de evaluación que se aportaran previamente a los alumnos y alumnas, con la intención de que conozcan los indicadores de logro y niveles de desempeño con los que serán evaluados.

15. Evaluación sumativa, se realizará al final de cada unidad, al final de cada trimestre y al final del curso, con la intención de manifestar el progreso del alumnado de forma numérica. En dicha evaluación, se tendrán en consideración el grado de adquisición de los criterios de evaluación.

16. Evaluación competencial, se evaluarán a partir de la evaluación de los criterios de evaluación que integran el proceso evaluativo de cada unidad didáctica, unos criterios que a su vez están integrados y contextualizados

¿Cómo evaluar?

Dicha pregunta hace referencia a los procedimientos que se tendrán en cuenta a la hora de analizar los datos e información que aporte el alumnado, unos procedimientos que estarán directamente relacionados con los instrumentos y herramientas de evaluación puestos en marcha en proceso de evaluación del alumnado.

¿Quién evalúa?

Los agentes evaluadores a tener en cuenta en proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado serán los siguientes:

10. Heteroevaluación

11. Autoevaluación

12. Coevaluación.

12.2 Calificación y promoción.

En cuanto a la calificación se tendrán en cuenta las tres dimensiones a las que hace referencia la actual ley legislativa, (cognitiva, instrumental y actitudinal), la cuales estarán ponderadas con un 20%, 50% y 30% respectivamente. Dichos porcentajes podrán variar en función de la unidad didáctica en torno a un 5% y un 10%, debiendo el alumnado alcanzar el 50% del total para poder superar la unidad y la asignatura. De igual manera la calificación final del trimestre y de la media se realizará segunda la media de las notas de las diferentes unidades y de los trimestres en el caso de la nota final de la asignatura.

Por otro lado, en lo referente al **redondeo** de las calificaciones, cuando la nota decimal alcance o supere el 0,7, se elevará al entero más próximo. Por ejemplo, una puntuación media de 4,7 se transformará en un 5, lo que supondrá aprobar la materia.

El resultado de la evaluación será expresado como señala el RD 217/2022 en los términos «Insuficiente», para las calificaciones negativas; «Suficiente», «Bien», «Notable», o «Sobresaliente» para las calificaciones positivas.

Finalmente hay que decir que, los indicadores de logro generados buscan

concretar y materializar los criterios de evaluación de forma que el profesorado pueda materializarlo en aspectos medibles y observables a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Además, a lo largo del curso se calificarán todos los criterios de evaluación al menos una vez, aunque siempre se intentará que las calificaciones que obtengamos de cada criterio sean más de una para favorecer la evaluación continua de nuestro alumnado, y comprobar así su progresión. En aquellos criterios calificados más de una vez, la nota final será la media aritmética de todas las notas obtenidas durante el curso para ese criterio.

*En cuanto a los **criterios de recuperación**, si la nota de la materia fuese negativa al finalizar el curso, se podrán recuperar los criterios de evaluación suspensos con diferentes pruebas de evaluación similares a las realizadas durante el curso, en las últimas semanas de junio y siempre antes de la entrega de notas finales.*

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

1º BACHILLERATO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

2025-2026



INDICE DE CONTENIDOS

- 1.** Introducción: conceptualización y características de la materia.
- 2.** Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.
- 3.** Metodología didáctica.
- 4.** Secuencia de unidades temporales de programación.
- 5.** Concreción de los proyectos significativos
- 6.** Materiales y recursos de desarrollo curricular.
- 7.** Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.
- 8.** Actividades complementarias y extraescolares.
- 9.** Atención a las diferencias individuales del alumnado.
- 10.** Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.
- 11.** Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.

1. Introducción: conceptualización y características de la materia.

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

Dado el carácter propedéutico de bachillerato, es necesario desde esta materia abordar la evolución de los estudios superiores y las profesiones relacionadas con la actividad físico-deportiva, dotando al alumnado de criterios de valoración de la oportunidad que suponen para su proyecto vital, sin olvidar la promoción del uso adecuado de su tiempo libre.

2. 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, siendo las siguientes:

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas

sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el **anexo IV del Decreto 40/2022**, de 29 de septiembre, tal y como se puede observar en la siguiente imagen:

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC										
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1.1	CPSAA1.2	CPSAA2	CPSAA3.1	CPSAA3.2	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CE4	CCEC1	CCEC2	CCEC3.1	CCEC3.2	CCEC4.1	CCEC4.2			
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓					✓																		
Competencia Específica 2									✓	✓										✓										✓	✓											
Competencia Específica 3	✓										✓								✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓															
Competencia Específica 4													✓		✓					✓						✓											✓			✓		
Competencia Específica 5													✓						✓	✓								✓	✓													

3. Metodología didáctica.

3.1 Principios metodológicos.

Se buscará como fin último la autonomía de los alumnos, para lo cual se plantearán aprendizajes significativos, partiendo de su realidad y entorno cercano, se crearán zonas de desarrollo próximo a través de propuestas que permitan su inclusión desde diferentes grados de dificultad.

Partiendo de los conocimientos previos del alumno/a, se plantearán SA donde se trabajen contenidos contextualizados con los que se lograrán aprendizajes relevantes y funcionales, atendiendo en todo momento a la diversidad.

Al mismo tiempo, las “situaciones problemáticas” se utilizarán como experiencias sobre las que intervenir para lograr una construcción cooperativa de aprendizajes.

Finalmente se busca la motivación por el logro y el reto, evidenciando los logros alcanzados para que el alumno/a pueda valorar el proceso, no centrándose sólo en los resultados sino también valorando el proceso.

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

El **Decreto 39/2022** afirma en el **Anexo II.A** que la metodología en Educación Secundaria será fundamentalmente activa y participativa, con la intención de que esta se adapte a las propias experiencias del alumnado, a sus características y su ritmo de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, potenciando la capacidad reflexiva. En este sentido, el profesorado deberá fomentar en el alumnado su participación e implicación, la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales a través de metodologías activas y contextualizadas, potenciar tareas que supongan un desafío cognitivo e incrementar su autonomía, su autoconcepto y la consideración positiva frente al esfuerzo.

En cuanto a las estrategias metodológicas utilizadas en Educación Física se buscará fomentar y contextualizar el aprendizaje, al mismo tiempo que se adaptarán a las diferentes capacidades del alumnado, el tiempo, los recursos y espacios disponibles. Algunas de las más eficaces y que por tanto se utilizarán en la programación didáctica, son las que aplican aprendizajes cooperativos, buscando información, planificando tareas, elaborando hipótesis, intercambiando ideas, investigando y experimentando y compartiendo y construyendo el conocimiento de manera conjunta.

En esta materia, y a partir de la presente programación didáctica el alumnado trabajará con técnicas variadas como son la discusión o debate, la investigación, el descubrimiento, el estudio dirigido, la exposición, la experimentación y la representación de roles, entre otras.

A pesar de que el apartado de metodología del actual currículo sólo hace referencia a las metodologías activas, no podemos olvidarnos de otras metodologías que hasta ahora sí aparecían en los currículos anteriores, buscando de esta manera ligar ambas metodologías en función de nuestras necesidades, objetivos o las características de las actividades o del grupo correspondiente.

Así pues, siguiendo estas indicaciones, en nuestras sesiones se utilizan métodos como la **enseñanza basada en la recepción y en la reproducción de modelos**, métodos los cuales suelen ir acompañados de una estrategia analítica en la cual se le presenta al alumno la información dividida en partes, para facilitarle su aprendizaje en aquellas tareas que puedan plantear algún riesgo o dificultadas en el alumnado, tal y como sucede por ejemplo en el rugby tag, un deporte cuya reglamentación debe ser entendida e interiorizada de forma minuciosa para su buen desempeño.

Por otro lado, existen situaciones de aprendizaje en las que será más enriquecedor la utilización de métodos basados en la **enseñanza mediante la búsqueda o la resolución de problemas**, en el cual se plantean a los alumnos problemas motores sin darles solución o dándoles soluciones múltiples, buscando el aprendizaje

significativo en el que el alumno relaciona sus conocimientos previos con propuestas que se le presentan, utilizando dichos conocimientos para solventar problemas. Este método propone una enseñanza-aprendizaje basada en el ensayo-error. En cuanto al estilo o los estilos más representativos de este método destacamos el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

En cuanto a los estilos de enseñanza, Galera (2001), los define como, o “manera personal que un profesor tiene de transmitir el mensaje docente”, por lo que según las necesidades se emplearán **estilos tradicionales** como el mando directo y las asignación de tareas, dirigidos basados en la enseñanza clásica y tradicional y por otro lado **estilos individualizadores** basados en los intereses, necesidades, motivaciones y aptitudes del alumnado, buscando una enseñanza homogénea, tales como los programas individuales o los grupos de nivel.

Avanzando en el epígrafe metodológico, es importante señalar que en esta etapa y en esta materia es indispensable el desarrollo del trabajo en equipo, por lo que se debe buscar que exista un ambiente adecuado, que favorezca la creatividad y la participación activa del alumnado, con agrupamientos flexibles, utilizando espacios diferentes y distribuyendo los tiempos de actividad respetando el ritmo de aprendizaje y desarrollo individual, así como el impulso competencial del aprendizaje.

Por todo ello y con la intención de materializar este conjunto de intenciones se tendrán en cuenta y se pondrán en juego **modelos pedagógicos** como el aprendizaje cooperativo, la educación deportiva o el modelo comprensivo, el entre otros.

3.3 Organización de grupos, recursos, tiempos y espacios.

Los criterios de **agrupamiento de los alumnos** serán flexibles y responderán a los objetivos, contenidos concretos y actividades, al mismo tiempo que se tendrá en cuenta el principio de interacción entre los alumnos. Para ello, se tratará de que el alumnado se agrupe e interaccione de forma variada con objetivos distintos:

- El **trabajo individual** es entendido como esencial para que el alumnado tenga la capacidad para reflexionar y ser autocrítico con los propios planteamientos con los que afronte las actividades y proyectos propuestos. De esta manera se contribuye al desarrollo de la disciplina, de la autonomía y de la autorregulación.
- El **trabajo en parejas y grupos pequeños** (hasta 6 personas) será necesario para asumir y desarrollar comportamientos cívicos como la toma de decisiones democrática, el sentido crítico, la interacción y el diálogo con el resto de integrantes del grupo o la capacidad para asumir propuestas que modifiquen ideas individuales previas entre otros. Además, dentro de la Educación Física es fundamental la participación cohesionada dentro de los grupos como medio para el logro de composiciones motrices eficaces o el desarrollo de estrategias motrices óptimas dentro de contextos variados del mundo motriz.
- Actividades desarrolladas en **gran grupo** tendrán como finalidades, adheridas a los objetivos principales de las propias tareas, el desarrollo de relaciones s afectivas a través de la cooperación, el diálogo y la toma de decisiones consensuada y reflexionada.

En cuanto a la **organización de tiempos**, las clases tienen una duración de 50 minutos y se seguirá la temporalización aportada por Marcelino Vaca Escribano el cual divide la sesión en:

4. Momento de encuentro → 8-10'
5. Momento de construcción de los aprendizajes → 35'
6. Momento de despedida → 5'

Finalmente, en relación a la **organización de espacios**, Las instalaciones disponibles para la práctica de la asignatura están radicadas en el IES Valle del Alberche, el cual cuenta con un gimnasio de dimensiones reducidas, en el cual se podrán realizar actividades que requieran de menos desplazamientos y ocupación de espacio (rítmico, expresivo, condición física...). Además, se cuenta con un pabellón cubierto más amplio que permitirá el desarrollo de otros contenidos que requieren de mayor movilidad del alumnado en el espacio físico (deportes, desplazamientos, utilización de móviles e implementos...).

Más allá de estos espacios cubiertos se cuenta con el patio del centro, compuesto por una pista de fútbol sala con sus porterías y otra de baloncesto con sus canastas. También se cuenta con espacios verdes que pueden ser destinados a la práctica de actividades variadas, tales como juegos y deportes tradicionales de Castilla y León, habilidades atléticas o carreras de orientación, por ejemplo.



4. Secuencia de unidades temporales de programación.

	UD/SA	SESIONES
PRIMER TRIMESTRE	SA 0: Evaluación inicial	4 sesiones
	SA 1: Calentamiento general y Condición Física. Capacidades físicas básicas.	9 sesiones
	SA 2: Deporte alternativo: twincon.	7 sesiones
	SA 3: Actividades ritmico expresivas: acrosport.	7 sesiones
SEGUNDO TRIMESTRE	SA 4: Dodgeball fresbee.	7 sesiones
	SA 5: Deportes colectivo: rugby tag.	8 sesiones
	SA 6: Deportes de raqueta: palados.	8 sesiones
TERCER TRIMESTRE	SA 7: Juegos y deportes tradicionales.	6 sesiones
	SA 8: Actividades en el medio natural (Orientación). Primeros auxilios y nutrición.	6 sesiones

**El número de sesiones son aproximadas. Dependiendo del nivel del grupo, su autonomía y las vicisitudes propias del día a día podrán variar, teniendo como referencia el tratamiento de todos los criterios de evaluación y la adquisición de las competencias clave establecidas en el currículo pertinente. Asimismo, se prevén horas y sesiones complementarias para actividades de recuperación y refuerzo, así como para administrar posibles compensaciones de actividades complementarias y extraescolares que puedan acaecer.*

5. Concreción de los proyectos significativos.

A continuación, se muestran los proyectos significativos que se realizarán con 1º de Bachillerato a lo largo de este curso:

Título	Temporalización por trimestres	Tipo de aprendizaje	Materia / Materias
Realización coreografía acrosport.	1º trimestre	Disciplinar	-
Autoconstrucción de palas de palados.	2º trimestre	Disciplinar	-
Creación y organización de una carrera de orientación.	3º trimestre	Disciplinar	-

6. Materiales y recursos de desarrollo curricular.

Libros de texto	No se dispone de libro en la materia. Los apuntes son creados por el profesorado.
------------------------	---

	Materiales	Recursos
Impresos	Fichas de trabajo para diferentes actividades.	Canva/Office.
Digitales e informáticos	<ul style="list-style-type: none"> • Apuntes generados por el profesorado. • Encuestas y cuestionarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bibliografía específica relacionada con la materia. • Google forms / Microsoft Office 365. • Teams.

Medios audiovisuales y multimedia	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeos, imágenes e infografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tablet del docente • Dispositivos de los alumnos.
Manipulativos	<ul style="list-style-type: none"> • Material reflejado en el inventario. 	
Otros	<ul style="list-style-type: none"> • Material de construcción propia con elementos reciclados 	

En el **anexo I** se muestra un inventario del material disponible en el departamento a día 15 de octubre de 2025.

7. 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
Plan de Lectura	Investigación y lectura de diferentes textos con el objetivo de interpretar los elementos más relevantes para extraer la información más trascendente sobre el contenido abordado.
Plan de acción tutorial	Información al tutor o tutora del grupo correspondiente de elementos que puedan ser relevantes para el correcto funcionamiento de la clase o el abordaje de vicisitudes individuales o grupales de los alumnos.

Plan de Convivencia	Garantizar la resolución pacífica de posibles conflictos que ocurran, así como mantener un clima de respeto e interacción eficiente y sostenible entre todos los participantes del proceso educativo.
Plan de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres	Abordar el espacio común de la clase como un entorno donde todos los alumnos y alumnas puedan acceder a los aprendizajes de manera igualitaria, independientemente de sus características individuales.
Plan TIC	Fomentar el uso crítico y fundamentado de los recursos digitales disponibles por los alumnos y el centro para la búsqueda, tratamiento y presentación de información relevante en diferentes contextos

8. Actividades complementarias y extraescolares.

En el **anexo II** se muestra una tabla con todas las actividades complementarias y extraescolares que promoverá el departamento de Educación Física.

9. Atención a las diferencias individuales del alumnado.

La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, recoge en su Preámbulo, como uno de sus **principios fundamentales**, la exigencia de proporcionar una **educación de calidad y adaptada a las necesidades de los ciudadanos**. Asimismo, reconoce que una adecuada respuesta educativa se concibe a partir del concepto de **inclusión**, siendo la atención a la diversidad una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a **todo el alumnado**.

Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales

Formas de representación:

- Explicación oral en clase con apoyo en pizarra.
- Vivencia motriz de los contenidos explicados.
- Creación de apuntes con la información explicada en clase.
- Enlaces con vídeos explicativos externos o imágenes que ayuden a recordar e identificar las explicaciones en clase.
- Creación de espacios de tiempo en clase para la práctica o repaso individual para la pregunta de dudas o corrección de errores.

Formas de acción y expresión:

- Planteamiento de múltiples formatos de presentación de actividades. Por ejemplo, si hay alumnos introvertidos a los que les cuesta expresarse en público al dirigir un calentamiento, se podrá pedir que se graben un vídeo en el

que se dirigen a sí mismos para valorar el conocimiento y práctica de este contenido concreto.

- Uso de gran variedad de instrumentos de evaluación (pruebas escritas, exposición de proyectos, dirección de sesiones, creación de fichas de trabajo para el portfolio...)

Formas de implicación:

- Planteamiento de actividades de ampliación que puedan captar su interés como medio para implicarles en la asignatura (carné saludable).
- Búsqueda de sus centros de interés adecuar los contenidos y actividades a las motivaciones intrínsecas del grupo.
- Búsqueda de un clima de respeto y confianza en clase que desinhiba al alumnado de cara a la práctica motriz frente al resto de compañeros y compañeras.
- Puesta en práctica de creaciones propias del alumnado, para las cuales se respeten las propuestas realizadas por ellos mismos.

Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales

<u>Alumnado</u>	<u>Adaptación curricular de acceso /no significativa</u>	<u>Observaciones</u>
<u>(ASMA)</u>	Adaptación curricular significativa. no	Protocolo de trabajo con asma. Calentamientos de intensidad progresiva más prolongados, pautas de respiración, medicación previa en caso de que el médico lo haya propuesto, gestión de intensidades de esfuerzo, precaución a la hora de realizar actividad física en entornos muy fríos, secos o con polen en diferentes épocas del año.
<u>(TAQUICARDIAS)</u>	adaptación curricular significativa. no	Adaptación del esfuerzo: ajustar la intensidad, duración y tipo de actividad física a las recomendaciones médicas. Priorizar ejercicios moderados y evitar esfuerzos anaeróbicos intensos o prolongados. Control de la frecuencia cardíaca: enseñar a la alumna a tomarse el pulso (carotídeo o radial) y a detener la actividad si nota palpitaciones o mareo.

Planes de refuerzo y recuperación

De acuerdo a la *Instrucción de 28 de junio de 2022 de la secretaría general de la consejería de educación, por la que se unifican las actuaciones de los centros docentes que imparten enseñanzas no universitarias en castilla y león*

correspondientes al inicio del curso escolar 2022/2023, se han elaborado planes individuales de refuerzo, destinados al alumnado repetidor, y de recuperación, para el alumnado con asignaturas suspendidas de los cursos anteriores, entre otros planes y medidas que se tendrán en cuenta desde la materia de EF:

Alumnado	Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa	Observaciones
A	Plan de Recuperación	Para los estudiantes que hayan pasado de curso con la materia suspendida.
B	Medidas de Refuerzo Educativo	Se aplicará a los estudiantes que hayan repetido con la asignatura de EF suspendida.
C	Plan de Enriquecimiento Curricular	Estudiantes con altas capacidades motrices.
D	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Estudiantes que hayan suspendido algún trimestre.

Los responsables de la elaboración, desarrollo y seguimiento serán el profesor de la asignatura del curso actual o, en su defecto, el jefe de departamento.

Para poder cumplir los criterios de evaluación del curso y superar todos los criterios de evaluación del curso no superado, el alumno en una prueba final tendrá que aprobar.

Para ello, el alumnado con la asignatura pendiente deberá **recuperar la totalidad de los criterios de evaluación no superados en el curso anterior**. Con el fin de facilitar su trabajo y ofrecer una orientación clara sobre el proceso de evaluación, se le entregará un **dossier teórico-práctico** que incluirá tanto las pruebas que deberá realizar como los **criterios de evaluación asociados a cada una de ellas**. No obstante, determinados criterios podrán ser valorados **a lo largo del desarrollo del curso actual**, siempre que guarden relación directa con los contenidos y aprendizajes del mismo. Finalmente, el dossier también incorporará los **instrumentos de evaluación** que se emplearán, de modo que el alumno o alumna conozca en todo momento **qué aspectos se van a valorar y cuáles son los objetivos que debe alcanzar** para superar la materia e incluso **mejorar su calificación final**

10. Procedimiento de evaluación de la programación didáctica.

El artículo 21 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, trata sobre la evaluación del alumnado. En su apartado 13,

dicho artículo señala que “el profesorado que imparte educación secundaria obligatoria evaluará su propia práctica docente como punto de partida para su mejora y la programación docente.”

El Departamento de EF realizará la evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje y de la propia práctica docente de la siguiente manera:

- Reuniones semanales de departamento donde tomar decisiones a nivel organizativo.
- Evaluación de la propia práctica docente por parte de los estudiantes y por los propios docentes a través de un cuestionario de cada miembro del departamento a sus alumnos y autoevaluación a través de métodos de observación en el diario del profesor (app iDoceo/Aditio o cuaderno tradicional) dónde se apuntan reflexiones para solucionar los problemas surgidos durante la práctica.

Además, como herramienta que se utilizará para efectuar la evaluación de la Programación docente, será la siguiente:

0 (poco o mal); 1 (mejorable o regular); 2 (bastante o bien); 3(mucho o muy bien)				
INDICADORES DE LOGRO	0	1	2	3
a) Resultados de la evaluación del curso.				
Secuenciación coherente en cada uno de los elementos curriculares.				
Coordinación de los aprendizajes con otras áreas (Interdisciplinariedad)				
Se ajustan los procedimientos de evaluación programados a los criterios de calificación.				
Se hace mención de las medidas de refuerzo educativo dirigidas a los alumnos que presentan dificultades de aprendizaje.				
Se ponen en práctica medidas para estimular el interés y el hábito de lectura y la capacidad de expresarse correctamente.				
Información a las familias y al alumnado de criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y de los criterios de calificación.				
Se especifica el tratamiento general que se le da a cada competencia al exponer la contribución del área al desarrollo de las mismas.				
Consideración de medidas para incorporar las TIC al proceso de enseñanza y aprendizaje.				
b) Adecuación de los materiales y recursos didácticos, y la distribución de espacios y tiempos a los métodos didácticos y pedagógicos utilizados.				
Uso variado y coherente de diferentes métodos y estilos de enseñanza.				
Estrategias de desarrollo global de procesos de enseñanza-aprendizaje.				
Utilización de metodologías que consideren el papel activo del alumno como factor decisivo del aprendizaje.				
Previsión de tareas y propuestas didácticas contextualizadas en situaciones o problemas significativos, funcionales y motivantes para el alumno.				

Importancia de la investigación del alumnado: metodología de proyectos, descubrimiento guiado, resolución de problemas de la vida cotidiana.				
Recursos didácticos, incluidos materiales curriculares y cuaderno del alumno.				
Organización flexible de los recursos espaciotemporales, agrupamientos y materiales.				
Adaptación de actividades y evaluaciones a los tres escenarios de formación.				
c) Contribución de los métodos didácticos y pedagógicos a la mejora del clima de aula y de centro.				
Coordinación con el tutor y el resto del equipo docente del grupo.				
Metodología de trabajo cooperativo favorece el trabajo entre alumnos.				
Medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares precisas.				
Promoción de actividades extraescolares y complementarias.				
Información y participación activa de las familias en el proceso de enseñanza aprendizaje.				
Respetar normas y reglas tanto del centro como de educación física.				

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

Competencia Específica	Descriptor Operativo del perfil de salida	Criterios de evaluación (CR)	Peso CR	Contenidos de materia	Indicadores de logro	Instrumento de evaluación	UD/SA
Competencia específica 1	(CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	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.	7 %	A.1 C3.	1.1.1 Conoce, desarrolla y ejecuta las capacidades físicas básicas, superando los diferentes test que se le proponen	Rúbrica - Heteroevaluación	1
	(STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación de esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad.	6 %	A.1	1.2.1 Desarrolla sin dificultades un calentamiento general, conociendo el orden de los movimientos, la intensidad de los mismos y los músculos y articulaciones a los que van dedicados dichos movimientos	Lista de control - Heteroevaluación	TODAS
	(STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	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.	2 %	A.1 A.3	1.3.2 Aplica las características de una dieta equilibrada a su propia dieta. 1.3.3 Conoce las técnicas de relajación y estiramiento como medio para liberar el estrés y relajar la musculatura.	Cuestionario	9 TODAS

	(STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	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.	8 %	B1. B2. B4.	1.4.1. Cumple las normas de higiene durante y después de las actividades realizadas en clase (Ropa deportiva, c a m b i o d e ropa...)	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS	
					1.4.2. Aplica las normas básicas de seguridad en clase: uso de calzado y ropa adecuados para la práctica deportiva; uso Adecuado del Material e instalaciones; respeto de agrupamientos y espacios asignados.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS	
	(STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.	8 %	A.2 A.1 E.7.	1.5.1 Ejecuta y supera cuatro pruebas dirigidas a las CFB (resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad).	Examen práctico	1	
	(CCL2, STEM2, CPSAA1.2)	CCL3, STEM5,	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.	1 %	B.4 B.5 B.6	1.6.1. Conoce las actuaciones ante accidentes.	Cuestionario	8
						1.6.2. Representa una situación de emergencia poniendo en marcha todos los conocimientos de primeros auxilios adquiridos.	examen práctico	8

	(CCL2, STEM2, CPSAA1.2)	CCL3, CD1,	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.	1 %	A.2 A.3 D.1 E.4 E.5	1.7.1 Tomar conciencia de la importancia que tiene la AF y deporte sobre la salud del individuo en su día a día.	Rúbrica - Heteroevaluación	TOODAS
	(STEM2, CD3, CPSAA1.2)	STEM4, CD4,	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.	1 %	A.1	1.8-9.1. Utiliza las TIC para elaborar documentos digitales propios (texto, presentaciones, imagen, vídeo, sonido...) como Resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de la información relevante.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-4-5
	(CCL2, STEM2, CD1, CD2)	CCL3, STEM4,	1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en	1 %	A.1			

		entornos colaborativos con intereses comunes.					
Competencia específica	(STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	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.	6 %	C.4 C.5	2.1.1 Participa activamente en la planificación, ejecución y evaluación de proyectos motores, proponiendo soluciones creativas y eficaces ante las dificultades que se presentan.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8
	(STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboraciones: 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.	6 %	C.1	2.2.1. Realiza acciones motrices individuales, adaptando la técnica de estas a sus características personales para sacar el máximo partido. IL2.2.2. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de actividades físico- deportivas de colaboración-oposición. IL2.2.3. Colabora con los compañeros para la resolución de situaciones de cooperación.	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8
	(STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	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,	5 %	C.2	2.3.1. Aplica aspectos básicos de la técnica y táctica para la resolución eficaz de retos y situaciones-problemas motrices	Rúbrica - Heteroevaluación	2-3-4-5-6-7-8

		identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.		C.5			
	(CPSAA1.2, CE2, CE3)	2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices de diferentes características mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje.	8 %	B.3	2.4.1. Participa activamente en distintas actividades y situaciones motrices, mostrando interés, constancia y esfuerzo por mejorar su ejecución y aceptando los errores como parte del aprendizaje.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
Competencia específica 3	(STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.	6 %	C.5 D.5 E.6	3.1.1. Analiza críticamente los beneficios de la práctica motriz desde una perspectiva de salud, disfrute y desarrollo personal, mostrando actitud positiva, compromiso y capacidad de trabajo en grupo.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	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.	6 %	D.2	3.2.1. Colabora en las actividades grupales, mostrando iniciativa y solventando los imprevistos que puedan surgir.	Rúbrica - Heteroevaluación	TODAS
	(CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1,	3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo	8 %	D.2	3.3.1. Respeta a los demás, con independencia del nivel de destreza.		TODAS

	CPSAA5, CC2, CC3)	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, socioeconómica 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.		D.4		Rúbrica - Heteroevaluación	
Competencia específica 4	(STEM5, CD2, CC1, CCEC1)	4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.	5 %	E.1 A.2	4.1.1. Participa en diferentes juegos y deportes tradicionales y autóctonos, valorando su origen, historia, significado y valor cultural.	Rúbrica - Heteroevaluación	7
	(CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	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	5 %	E.2 E.3	4.2.1. Colabora en el diseño y la realización de una coreografía de Acrosport, integrando diferentes figuras, pasos de baile y materiales relacionados con la materia de educación física.	Rúbrica - Heteroevaluación	3

		ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.					
Competencia específica 5	(STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	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.	5 %	F.5 F.3 F.6	5.1.1. Participa en actividades y carreras de orientación el centro haciendo un buen uso de la brújula y leyendo correctamente mapas y escalas de orientación.	Lista de control	8
	(STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	5 %	A.2 F.1 F.2 F.4	5.2.1. Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos, de forma segura.	Rúbrica - Heteroevaluación	8

12.1 Evaluación del aprendizaje.

¿Qué evaluar?

Los criterios de evaluación se considera la base fundamental a tener en cuenta al realizar el proceso evaluativo. Con base en ellos, se buscará la creación de situaciones de evaluación, eligiendo los métodos y estrategias que mejor se adapten a la situación de aprendizaje. Asimismo, se elaborarán los indicadores que medirán el nivel y el rendimiento del alumnado alcanzado. Dichos indicadores deben incluir no solo los criterios de evaluación, sino también otros elementos transversales o aprendizajes específicos que busquen desarrollar ciertas competencias en el alumnado. También, de acuerdo con los decretos establecidos, se tendrán en cuenta a nivel evaluativo las tres dimensiones competenciales que el alumnado debe desarrollar: cognitiva, instrumental y actitudinal.

¿Cuándo evaluar?

El proceso continuo y formativo de la evaluación contará con cuatro momentos claves:

- 17. Evaluación inicial y diagnóstica, se realizará al inicio del curso escolar, concretamente durante la primera unidad del curso.*
- 18. Evaluación formativa, buscando controlar la evolución del proceso de aprendizaje del alumnado a partir de instrumentos de evaluación que se aportarán previamente a los alumnos y alumnas, con la intención de que conozcan los indicadores de logro y niveles de desempeño con los que serán evaluados.*
- 19. Evaluación sumativa, se realizará al final de cada unidad, al final de cada trimestre y al final del curso, con la intención de manifestar el progreso del alumnado de forma numérica. En dicha evaluación, se tendrán en consideración el grado de adquisición de los criterios de evaluación.*
- 20. Evaluación competencial, se evaluarán a partir de la evaluación de los criterios de evaluación que integran el proceso evaluativo de cada unidad didáctica, unos criterios que a su vez están integrados y contextualizados*

¿Cómo evaluar?

Dicha pregunta hace referencia a los procedimientos que se tendrán en cuenta a la hora de analizar los datos e información que aporte el alumnado, unos procedimientos que estarán directamente relacionados con los instrumentos y herramientas de evaluación puestos

en marcharse en proceso de evaluación del alumnado.

¿Quién evalúa?

Los agentes evaluadores a tener en cuenta en proceso de evaluación del aprendizaje del alumnado serán los siguientes:

13. Heteroevaluación

14. Autoevaluación

15. Coevaluación.

12.2 Calificación y promoción.

En cuanto a la calificación se tendrán en cuenta las tres dimensiones a las que hace referencia la actual ley legislativa, (cognitiva, instrumental y actitudinal), las cuales estarán ponderadas con un 20%, 50% y 30% respectivamente. Dichos porcentajes podrán variar en función de la unidad didáctica en torno a un 5% y un 10%, debiendo el alumnado alcanzar el 50% del total para poder superar la unidad y la asignatura. De igual manera la calificación final del trimestre y de la media se realizará segunda la media de las notas de las diferentes unidades y de los trimestres en el caso de la nota final de la asignatura.

Por otro lado, en lo referente al **redondeo** de las calificaciones, cuando la nota decimal alcance o supere el 0,7, se elevará al entero más próximo. Por ejemplo, una puntuación media de 4,7 se transformará en un 5, lo que supondrá aprobar la materia.

El resultado de la evaluación será expresado como señala el RD 217/2022 en los términos «Insuficiente», para las calificaciones negativas; «Suficiente», «Bien», «Notable», o «Sobresaliente» para las calificaciones positivas.

Finalmente hay que decir que, los indicadores de logro generados buscan concretar y materializar los criterios de evaluación de forma que el profesorado pueda materializarlo en aspectos medibles y observables a través de los diferentes instrumentos de evaluación.

Además, a lo largo del curso se calificarán todos los criterios de evaluación al menos una vez, aunque siempre se intentará que las calificaciones que obtengamos de cada criterio sean más de una para favorecer la evaluación continua de nuestro alumnado, y comprobar así su progresión. En aquellos criterios calificados más de una vez, la nota final será la media aritmética de todas las notas obtenidas durante el curso para ese criterio.

*En cuanto a los **criterios de recuperación**, si la nota de la materia fuese negativa al finalizar el curso, se podrán recuperar los criterios de evaluación suspensos con diferentes pruebas de evaluación similares a las realizadas durante el curso, en las últimas semanas de junio y siempre antes de la entrega de notas finales.*

ANEXO I: Inventario del material del departamento de Educación Física.

BALONES DE BALONCESTO	DE 10	PELOTAS DE TENIS	16
BALONES DE VOLEIBOL	17	PELOTAS CASCABELES	2
BALONES DE BALOMANO	5	BALONES RUGBY	10
BALONES DE FUTBOL	16	TESTIGOS ATLETISMO	8
PICAS PLÁSTICO	6 + 6	PICAS DE MADERA	16
FUNDAS DE CONOS	10	BANCOS SUECOS	8
PALAS DE PLÁSTICO CON AGUJEROS	27	COLCHONETAS	11
PELOTAS HOCKEY/PICKLEBALL	11	QUITAMIEDOS	2
AROS GRANDES	1	PLINTON	2
AROS MEDIANOS	3	MINIVALLAS	6
AROS PEQUEÑOS	5 + 1	STICKS	30
BALONES GIMNASIA RÍTMICA	3	BALONES MEDICINALES	9 + 5
CUERDAS CORTAS	23	COMBAS	6
JABALINAS	2	TRAMPOLIN	1
PELOTAS PLÁSTICO	11	VOLANTES BADMINTON	5 + 3 BOTES
RAQUETAS BADMINTON	DE 25	REDES BADMINTON	DE 2
GOMA ELÁSTICA	1	REDES VOLEY	2
ROLLO DE GOMA ELÁSTICA	1		
PORTERIAS PEQUEÑAS	4	CHINOS	27
INDIACAS PLASTICO	6		
JUEGOS DE PETANCA (2 BOLICHES CADA UNO)	2	MESA DE PING PONG	1
JUEGO DE PALAS VELCRO (SIN BOLA)	1	CONOS	18
ESPALDERAS	11	MARCADORES CON NÚMERO	5
FREESBEES	14 + 4	ESTERILLAS	20

ESCALERA HORIZONTAL DE AGILIDAD	1	BATE DE BEISBOL	2
LISTON DE ALTURA	1	TRX	1
COMPRESOR	1	CASSETTE	1
DIABOLOS	4	VARILLAS VOLEIBOL DE	2
SALTOMETROS	4	TIENDA DE CAMPAÑA	1
JUEGOS DE REDES DE PORTERÍA	3	POSTES VOLEIBOL DE	4
CINTA MÉTRICA	1	POSTES TENIS	4
BALÓN DE ESPUMA/GOMA	15 + 10	PLATAFORMA EQUILIBRIO DE	1
PETOS	13 AMARILLOS 3 ROJOS 10 AZULES 1 VERDE	PIZARRINES	9
PIZARRA MEDIANA TRANSPORTABLE	1	SET ENCORDAJE BÁDMINTON	1
PELOTAS TENIS DE MESA	+20	BRÚJULAS	1
PALAS TENIS DE MESA	18	RED TENIS DE MESA	2
BALONES DE RUGBY TAG	10	CINTURONES RUGBY TAG	22
ALTAVOZ	1	BÁSCULA	1
FÍTBALL DESINFLADOS	4 9	COHETES ATLETISMO	4

ANEXO II: Actividades complementarias y extraescolares.

Actividad	Fecha	Curso/nivel
Piragüismo en las hoces del Duratón, junto con departamento de ByG y GeH.	3er trimestre	3º y 4º ESO
Semana blanca (Leitariegos, San Isidro, Alto Campoo)	2º Trimestre	3º-4º ESO y 1º Bachillerato
Natación en la piscina cubierta de Navaluenga.	2º Trimestre	Todos los cursos.
Tirolinas Guadarrama	3er trimestre	1º y 2º ESO
Paseo con raquetas nieve. Pico Torozo o Zapatero.	2º trimestre	3º y 4º ESO, 1º Bachillerato
Senderismo circo de Gredos	Mayo-junio 2025	3º y 4º ESO, 1º Bachillerato
Máster 1.000 de tenis en Madrid.	Mayo de 2025	Todos los cursos
Actividades de contacto y defensa personal – Complementaria.	2º Trimestre	Todos los cursos
Blanco y diana (tiro con arco) - Complementaria	3er trimestre	Todos los cursos
Pickleball en pistas de pádel Navaluenga - Complementaria	2º trimestre	2º ESO
Orientación en Navaluenga – Complementaria.	3er trimestre	Todos los cursos.
Carrera Solidaria – Complementaria.	3er trimestre	Todos los cursos.
Recreos activos: fútbol, baloncesto, bádminton, baile, etc.	Octubre de 2024 a mayo de 2025	Todos los cursos.

ANEXO III. Contenidos educación física 1º ESO

A. Vida activa y saludable.

- 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.
- 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.
- 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.

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- 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.
- 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.

- 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.

- 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.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- 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.

- 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.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 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.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- 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.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO IV: Contenidos Educación Física 2º ESO

A. Vida activa y saludable.

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano

- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

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

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

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

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

- 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- 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.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
- Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 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.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- 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.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO V: Contenidos Educación Física 3º ESO

A. Vida activa y saludable.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación 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 y el proceso de aprendizaje. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción

y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas: identificación y corrección de errores comunes.

- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.

- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- 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 los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

- Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida

según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 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.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físicodeportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO VI: Contenidos Educación Física 4º ESO

A. Vida activa y saludable.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- 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 y el proceso de aprendizaje.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades fíicodeportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. - Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

- 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 los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 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.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físicodeportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

ANEXO VII: Contenidos Educación Física 1º Bachillerato

A. Vida activa y saludable.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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).

- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).

- 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.

- 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).

- Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- 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.

- 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.

- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

- 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.

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

- Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades. - Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

- 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 LGTBfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artísticoexpresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia en medios de comunicación.
- 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.

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