

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN

## FÍSICA DE 1º ESO



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Educación

a) Introducción: conceptualización y características de la materia.....	2
b) Diseño de la evaluación inicial.....	2
c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.....	3
d) Metodología didáctica.....	3
1.º Principios metodológicos.....	3
2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.....	4
e) Secuencia de unidades temporales de programación.....	5
f) En su caso, concreción de proyectos significativos.....	5
g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.....	6
h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.....	6
i) Actividades complementarias y extraescolares.....	6
j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.....	7
k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.....	9
l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.....	15



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO**

a) **Introducción: conceptualización y características de la materia.**

La conceptualización y características de la materia Educación Física se establecen en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

b) **Diseño de la evaluación inicial.**

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Número de sesiones</i>	<i>Agente evaluador</i>
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	<i>Registro anecdótico</i>	3	<i>Heteroevaluación</i>
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	<i>Diario del profesor</i>	3	<i>Coevaluación</i>
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas.	<i>Diario del profesor</i>	1	<i>Heteroevaluación</i>
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros	<i>Diario del profesor</i>	3	<i>Coevaluación</i>
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas	<i>Puesta en común</i>	2	<i>Coevaluación</i>



### c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.

Las competencias específicas de Educación Física son las establecidas en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. El mapa de relaciones competenciales de dicha materia se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

#### Educación Física

	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									✓				✓													✓	✓		✓							

En relación con la competencia digital, y de acuerdo con la línea marcada desde nuestro centro en relación con las áreas que se pueden evaluar en la citada competencia, tendremos en cuenta la rúbrica para la evaluación de la misma recogida en la Propuesta Curricular, anexo III.

### d) Metodología didáctica.

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

**1.º Principios metodológicos.**

La metodología didáctica, de acuerdo con la ley, procurará un rol activo y participativo del alumnado, que se adapte a sus propias experiencias, características y ritmos de aprendizaje, a través de materiales y recursos variados, mediante las adecuadas organizaciones espaciales y temporales, y que se concretará en el desarrollo y resolución de situaciones-problema de aprendizaje.

Asimismo, se procurará la interacción con grupos heterogéneos y el uso de todos los recursos posibles.



## 2.º Métodos pedagógicos: estilos, estrategias y técnicas de enseñanza.

### **Estilos de enseñanza**

- a. La metodología didáctica será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado.
- b. Las propuestas didácticas se elaborarán desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común.
- c. Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado, de modo que favorezcan la capacidad de aprender por sí mismos y promuevan el trabajo en equipo.
- d. Se debe partir de los conocimientos previos del alumnado, así como de su nivel competencial, introduciendo progresivamente los diferentes contenidos y experiencias, procurando de esta manera un aprendizaje constructivista.
- e. Se potenciará capacidad de búsqueda selectiva y el tratamiento de la información a través de diferentes soportes, de forma que sean capaces de crear, organizar y comunicar su propio conocimiento.
- f. Se propondrán tareas que permitan al alumnado resolver problemas aplicando los conocimientos o saberes de manera interdisciplinar para potenciar su autonomía.
- g. Se presentarán los contenidos con una estructuración clara en sus relaciones, diseñándose secuencias de aprendizaje integradas que planteen la interrelación entre distintos saberes de una materia o de diferentes materias
- h. Se planificarán tareas y actividades que estimulen el interés y el hábito de la expresión oral y la comunicación.
- i. El trabajo en equipo del profesorado se asegurará con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
- j. En el desarrollo de las situaciones de aprendizaje se recomienda que se tenga en cuenta la planificación del trabajo, la investigación sobre el tema, la puesta en común de la información, la presentación del resultado final de manera oral, la reflexión conjunta sobre el proceso y el resultado, las propuestas de mejora y la evaluación.

### **Estratégicas metodológicas y técnicas**

- a. Los ritmos individuales de aprendizaje del alumnado se respetarán por medio del diseño de situaciones de aprendizaje, como el trabajo por proyectos, el estudio de casos prácticos, el aprendizaje basado en problemas o retos...
- b. En el diseño de actividades se tendrán en cuenta la diversidad del alumnado: las necesidades educativas especiales, o las altas capacidades...
- c. Se utilizarán técnicas variadas como la expositiva, la argumentación, el estudio biográfico, el diálogo, la discusión o el debate, el seminario, el estudio de casos, la resolución de problemas, la demostración, la experimentación, la investigación, la interacción o el descubrimiento para realizar las tareas encomendadas de manera creativa y colaborativa.



Sección bilingüe: más allá de la realización y exposición de trabajos que se realizará en L2, el estudio debe reforzarse en su lengua materna para que tengan claros los saberes y, por lo tanto, también serán evaluados en su lengua materna con el fin de que conozcan perfectamente aquello que se les pregunta y puedan responder sin problema a la dificultad que se les pueda presentar con la L2.

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

El estilo de aprendizaje propuesto exige que toda la organización sea flexible, adaptándose a las circunstancias y permitiendo tanto el trabajo individual como el trabajo en diferentes agrupaciones para el trabajo colaborativo, la realización de proyectos, o el trabajo en grupo en el que se promueva el diálogo, la cooperación, el intercambio de ideas, la creatividad...

El profesor podrá dedicar un tiempo a las explicaciones teóricas e indicaciones, teniendo en cuenta que el mayor tiempo de la clase se ocupará realizando diferentes tareas, y participando de manera activa y colaborativa en las actividades del aula, que deben ser variadas y accesibles a todos los alumnos según sus capacidades.

Además de adaptarnos a los ritmos de aprendizaje de nuestros alumnos, se habrá de tener en cuenta que, tratando de priorizar las clases al aire libre, dependemos de la climatología, por lo que –aunque disponemos de gimnasio cubierto- los tiempos y los espacios se irán adaptando de forma continua, semana a semana.

e) Secuencia de unidades temporales de programación.

	<b>Título</b>	<b>Fechas y sesiones</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	SA 1: <i>El juego y el movimiento</i>	Septiembre
	SA 2: <i>Calentando motores, calentando antes de empezar</i>	Septiembre-octubre
	SA 3: <i>Conociendo mi cuerpo y mis capacidades</i>	Octubre-noviembre
	SA 4: <i>Posibilidades en el gimnasio, combeando</i>	Noviembre-diciembre
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	SA 5: <i>Mens sana in corpore sano</i>	Enero-febrero
	SA 6: <i>Proyecto: salvando vidas</i>	febrero
	SA 7: <i>Las posibilidades de mi cuerpo: dramaturgias</i>	Febrero
	SA 8: <i>El deporte de adversario y sus posibilidades en el mundo del teatro: Esgrima</i>	marzo
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	SA 9: <i>El deporte de equipo y sus posibilidades</i>	abril
	SA 10: <i>Los juegos de mi entorno: Reciclo y construyo</i>	mayo
	SA 11: <i>Reviso mi estado: Las gráficas de mi cuerpo</i>	Mayo-junio
	SA 12: <i>Como disfruto en el entorno</i>	junio

La programación se diseña, pero la temporalización se adapta a las necesidades del grupo

f) En su caso, concreción de proyectos significativos.

<b>Título</b>	<b>Temporalización por trimestres</b>	<b>Tipo de aprendizaje</b>	<b>Materia / Materias</b>
Narración deportiva y respeto en el deporte	<b>1º y 2º trimestre</b>	Interdisciplinar	Con Lengua y literatura



g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.

	<b>Materiales</b>	<b>Recursos</b>
<b>Impresos</b>	<b>Fichas de clase</b>	<b>Fichas de clase</b>
<b>Digitales e informáticos</b>	<b>Apuntes</b>	<b>Enlaces, Apps</b>
<b>Medios audiovisuales y multimedia</b>	<b>Vídeos y grabaciones</b>	
<b>Manipulativos</b>	<b>Materiales propios de la asignatura</b>	
<b>Otros</b>	<b>Materiales propios de cada alumno</b>	

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

<b>Planes, programas y proyectos</b>	<b>Implicaciones de carácter general desde la materia</b>	<b>Temporalización (indicar la SA donde se trabaja)</b>
Plan de Lectura	Lecturas de artículos de interés relacionadas con las distintas SA o de interés social en un momento dado (dopping, actitudes de los espectadores, etc)	2, 6, 9, 10, 12
Proyecto de centro	Cine. Se relacionará con los contenidos de ritmo y expresión corporal	7

i) Actividades complementarias y extraescolares.

<b>Actividades complementarias y extraescolares 1ºESO</b>	<b>Breve descripción de la actividad</b>	<b>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</b>
ACTIVIDAD EN EL MONTE EL VIEJO O EN LOS PARQUES con Asociación "La ruta natural"	Reconocimiento del patrimonio natural. Medio ambiente y actividad física	
A.F. en el medio RURAL (Amayuelas u otro)	Juegos populares de Castilla y León	
ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN LA PISCINA. Salvamento y Socorrismo	Conocer el deporte, el club y las pruebas de los juegos escolares	12
VISITAS DE CLUBES DE PALENCIA CON EL FIN DE	Conocer otros deportes	5, 8



DIFUNDIR ALGÚN DEPORTE (tenis mesa, rugby...)		
SALIDAS AL ENTORNO CERCANO, PARQUES Y ZONAS DEPORTIVO-RECREATIVAS DE LA CIUDAD (Ribera Sur, Isla dos Aguas, gimnasios, pádel...)	Conocer el entorno cercano para practicar deportes	1, 10
JORNADA DE E.F. EN LA CALLE	Celebrar este día y dar difusión al valor de la E.F.	9
ACTIVIDAD EN LA NATURALEZA POR DEFINIR (Piragüismo o multiaventura) Y/O VISITA A CENTRO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS (La Roca).	Realización de actividades físicas en la naturaleza	12
VISITA O PARTICIPACIÓN EN ALGUNA ACTIVIDAD DE EXPRESIÓN CORPORAL, MEDITACIÓN/RELAJACIÓN O FÍSICO – DEPORTIVA DE INTERÉS (p.ej INCLUDANZA)	Se da cabida al conocimiento de actividades y entidades que promueven otras actividades relacionadas con la actividad física.	7

Actividades extraescolares son las organizadas por el Patronato deportivo Municipal o por la Diputación, en forma generalmente de competiciones deportivas. Nuestros alumnos demandan normalmente participar en Bádminton, Balonmano, Salvamento y Socorrismo, Orientación deportiva, Tenis de mesa y Ajedrez. Desde el departamento se gestiona la parte que nos corresponde que es la de difusión y gestión de las inscripciones a través del DEBA, plataforma de la Junta de Castilla y León, todo ello de acuerdo con los monitores de cada modalidad deportiva.

## j) Atención a las diferencias individuales del alumnado.

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<i>Formas de representación</i>	<i>Formas de acción y expresión</i>	<i>Formas de implicación</i>
<p><b>Apuntes con imágenes, gráficos y lecturas</b></p> <p><b>Utilización de vídeos y músicas</b></p> <p><b>Debates en grupo</b></p>	<p><b>Expresión escrita, oral, mediante dibujos, mediante la expresión oral y rítmico-musical.</b></p> <p><b>Apoyos verbales, visuales o manuales.</b></p> <p><b>Adaptación de tiempos</b></p> <p><b>Refuerzos positivos</b></p> <p><b>Simplificación o ampliación de contenidos</b></p>	<p><b>Actividades lúdicas y útiles para su vida, basadas en su experiencia y que les proporcionen experiencias diversas, facilitando un buen clima de aula que permita la expresión de las dificultades propias y personales de cada uno.</b></p>

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:



<b>Alumnado</b>	<b>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</b>	<b>Observaciones</b>
A	Medidas de Refuerzo Educativo	<p>Cuando un alumno no promocione, se diseñará y aplicará un plan específico de refuerzo y apoyo, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior.</p> <p>Cuando un alumno/a presente dificultades, o tenga faltas de asistencia justificadas se le hará el seguimiento correspondiente adaptando contenidos, o si fuera necesario, fechas de entrega.</p> <p>El plan de refuerzo se revisará periódicamente, cuando sea necesario.</p>
B	Plan de Recuperación	<p>Cuando un alumno promocione con la materia no superada, cada profesor diseñará y aplicará un plan de recuperación, en base a un informe elaborado por el equipo docente que le atendió el curso anterior y en base a la evaluación inicial.</p> <p>Será el profesor de esa materia el responsable de evaluar a los alumnos con la materia pendiente del curso anterior.</p> <p>Los instrumentos de evaluación serán principalmente: registro anecdótico, diario de clase del profesor, cuaderno del alumno, diario de aprendizaje, lista de control, intervención en clase, tareas diarias, y trabajos de investigación o proyectos.</p> <p>De estos mecanismos, así como de los plazos serán informados los alumnos y sus familias periódicamente.</p> <p>El plan de recuperación se revisará y se irá adaptando periódicamente en función de la evolución del alumno.</p>
C	Adaptación Curricular Significativa	<p>Las adaptaciones se recogerán según las indicaciones del departamento de orientación, y se revisarán trimestralmente.</p>
D	Plan de Enriquecimiento Curricular	<p>El departamento participará activamente en los planes de enriquecimiento curricular según lo que se establezca en el grupo de trabajo pensado para el alumnado de altas capacidades de cara al próximo curso.</p> <p>Además, se podrán adoptar planes de enriquecimiento curricular siempre estrictamente enmarcado en lo que propone el currículum para Educación Física, que estimulen el desarrollo de las capacidades del alumnado cuando el progreso y características del alumnado lo requieran.</p>
E	Realización de trabajos voluntarios	<p>A lo largo del curso se podrán proponer diferentes trabajos voluntarios para ayudar a subir nota, pudiendo darse el caso de subir hasta medio punto de la nota del trimestre o de la evaluación final. En este último caso se llevarán a cabo distintos trabajos en función de los intereses de los alumnos, o bien proyectos a realizar en los últimos días de clase.</p>

En los aprendizajes se intentará fomentar la colaboración, la comunicación y el desarrollo de habilidades sociales, proporcionando en todo momento retroalimentación y apoyo lo más individualizado posible, así como las adaptaciones metodológicas que se consideren o requieran.



**Junta de  
Castilla y León**

Consejería de Educación

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

(Pag.siguiete )



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	1	A1 B4 C3	CT6. El fomento del espíritu crítico y científico. CT12. Ed. para la salud.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2,3,11
				<i>Prueba práctica</i>	<i>Autoevaluación</i>	2,3,11
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	1	A1 B4 C3	CT9. La creatividad. CT12. Ed. para la salud.	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2 - 12
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1	A1	CT9. La creatividad. CT12. Ed. para la salud.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Coevaluación</i>	2-12
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	1	A1	CT12. Educación para la salud.	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2-12
				<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2-12
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	1	A1 B3	CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2-12
				<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6



reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)			CT12. Ed. para la salud.	Elija un elemento.	Elija un elemento.	
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1	A1 B3 B6 B7	CT12. Educación para la salud.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
				<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
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. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	1	A2 B6	CT7. La ed. emocional y en valores.	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>	1,7,12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1	A2 B5	CT10. Las TIC, y su uso ético y responsable.	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	1-12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1	A1 A2 A3 B5	CT10. Las TIC y su uso ético y responsable.	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	1-12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	1	B1 B2 B3 B4	CT7. La ed. emocional y en valores. CT5. El emprendimiento social y empresarial. CT8. La igualdad de género.	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12
				<i>Proyecto</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 5, 10
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	



			CT12. Ed. para la salud.			
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades 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. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	1	C1 C2 C3 C4 C5 C6	CT7. La ed. emocional y en valores. CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud.	Prueba práctica	Heteroevaluación	4, 6, 7, 8, 9, 10, 12
				Prueba escrita	Heteroevaluación	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
				Prueba oral	Heteroevaluación	4, 6, 7, 8, 9, 10, 12
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	1	C1 C2 C3 C4 C5	CT7. La ed. emocional y en valores. CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud.	Portfolio	Autoevaluación	1-12
				Prueba práctica	Heteroevaluación	2-12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	1	D1 D2 D3 D4 E4	CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud.	Guía de observación	Autoevaluación	1-12
				Diario del profesor	Heteroevaluación	1-12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	1	D1 D2 D3 D4 E4 E5	CT11. Ed. para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1-12
				Prueba práctica	Heteroevaluación	1-12
				Portfolio	Autoevaluación	1-12



			como fuente de riqueza. CT12. Ed. para la salud.			
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	1	D1 D2 D3	CT7. La ed. emocional y en valores. CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud. CT15. El respeto mutuo y la coop. entre iguales.	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 7, 8, 9, 10, 12
				<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	4, 7, 8, 9, 10, 12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	1	C6 D2 D4	CT8. La igualdad de género. CT15. El respeto mutuo y la coop. entre iguales.	<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1-12
				<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1-12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	1	E1 E2 E3	CT5. El emprendimiento social y empresarial. CT9. La creatividad	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6, 7
				<i>Proyecto</i>	<i>Coevaluación</i>	4, 6, 7
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	



			CT13. La formación estética.			
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	1	D1 D2 D3 D4 E4	CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,
				<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 8, 9, 10, 12
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	1	D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4	CT9. La creatividad	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6, 7
				<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	4, 6, 7
				Elija un elemento.	Elija un elemento.	
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	1	F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7	CT8. La igualdad de género. CT12. Ed. para la salud.	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	10, 12
				<i>Proyecto</i>	<i>Coevaluación</i>	10, 12
				<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	10, 12
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	1	F1 F2 F3 F4 F5 F6 F7	CT12. Ed. para la salud. CT14. La ed. Para la sostenibilidad y el consumo responsable	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	10, 12
				<i>Proyecto</i>	<i>Coevaluación</i>	10, 12
				<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	10, 12



l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Se llevan a cabo los contenidos programados con el suficiente grado de profundidad	Debates en las R.D.P.	Semanalmente	<b>Miembros del Departamento</b>
La programación contempla variadas situaciones de aprendizaje	Cuestionario para la memoria de fin de curso.	Final de curso	
Adquieren las competencias clave	Análisis de los resultados académicos	Trimestralmente	
El clima de trabajo y de aprendizaje es el adecuado.	Análisis del estado de la convivencia	Mensualmente	
Se emplean recursos variados y adaptados a las diferentes necesidades	Análisis de los materiales y recursos utilizados	Semanalmente	

**Propuestas de mejora:**

Se llevarán a cabo de forma periódica en las reuniones de departamento y en la memoria de final.



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

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

- A.1. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

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

- B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

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

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.



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

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

- D.1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

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

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

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

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



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

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.