

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN**

## **FÍSICA DE 1º ESO**



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

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



## **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*.

La actividad física es inherente al ser humano y la corporeidad es innegable, de modo que atender este aspecto a través de la educación física es uno de los pilares básicos de la educación de los niños y jóvenes. Desde esta materia se abordará la cuestión física con un enfoque amplio, que dé respuesta a las necesidades actuales y futuras del alumnado, tanto a nivel individual como colectivo. El conocimiento, cuidado y disfrute de su corporeidad estará en la base de nuestro quehacer, siendo una prioridad la promoción de la salud física y mental de todos los ciudadanos, aprovechando las posibilidades que nos brinda la materia como pueden ser el control de las acciones motrices y de los aspectos perceptivos y decisionales de las mismas. A través de la materia se avanzará en la búsqueda de una educación inclusiva y equitativa, buscando reducir las desigualdades en todos los ámbitos de la sociedad, empoderando al alumnado para que lleve una vida más saludable y sostenible, así como fomentando la tolerancia y una convivencia pacífica. Este camino iniciado en el área Educación Física en la etapa de primaria debe buscar su avance en etapas posteriores de la vida del alumnado, teniendo siempre presentes los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible. Por encima de todo, esta materia contribuye a favorecer el desarrollo integral de las personas, puesto que contiene en su esencia las bases del conocimiento: el pensamiento, la acción y el sentimiento, estando presentes a lo largo de toda la enseñanza obligatoria.

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

Criterios de evaluación curso 1º ESO	Instrumento de evaluación	Número de sesiones	Agente evaluador		
			H.	A.	Co.
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.	Test de condición física	2-3	x	x	
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.	Hoja de observación	2-3	x	x	
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.	Hoja de observación	1		x	
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices.	Cuaderno del profesor	2	x		



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.	Cuaderno del profesor	2	x		
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Hoja de observación	1-2	x		
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.	Hojas observación	2-3		x	x
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.	Hojas de observación	2		x	x
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.	Hojas de observación	2		x	x

**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.

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.  
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD3, CD4, CPSAA2, CPSAA4.



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.  
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: STEM1, STEM3, CPSAA1, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.
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.  
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC1, CC2, CC3, CCEC3.
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.  
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: CCL1, CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.
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.  
Esta competencia se conecta con los descriptores del perfil de salida: STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3.

El mapa de relaciones competenciales de Educación Física se establece en el anexo IV del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.



	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										✓			✓														✓	✓		✓				

## d) Metodología didáctica.

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

Desde el punto de vista de la metodología, nuestra intervención didáctica irá encaminada a alcanzar un desarrollo integral de nuestros alumnos, promoviendo situaciones de enseñanza-aprendizaje que sean significativas, funcionales y adaptadas a sus capacidades, intereses y motivaciones.

Se respetarán los principios básicos del aprendizaje, en función de la naturaleza de la materia, las condiciones socioculturales de nuestro entorno, la disponibilidad de recursos del centro y, en especial, las características del alumnado.

Asimismo, se tendrá en cuenta lo establecido en los artículos 12 y 13, junto a los anexos II.A y III, del Decreto 39/2020 por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la Comunidad de Castilla y León.

Además, se tendrán en cuenta los siguientes principios metodológicos propios del centro:

- Se procurará una enseñanza activa, vivencial y participativa del alumnado.
- Se partirá 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.
- Se atenderá a los diferentes ritmos de aprendizaje de los alumnos en función de sus necesidades educativas.
- Se procurará un conocimiento sólido de los contenidos curriculares.
- Se propiciará en el alumnado la observación, el análisis, la interpretación, la investigación, la capacidad creativa, la comprensión, el sentido crítico, la resolución de problemas y la aplicación de los conocimientos adquiridos a diferentes contextos.



- Se utilizarán las TIC y los recursos audiovisuales como herramientas de trabajo y evaluación en el desarrollo de algún contenido.

### -Aspectos metodológicos

Los estilos de enseñanza se corresponderán con los objetivos, competencias y criterios de evaluación que se pretendan en cada unidad didáctica o situación de aprendizaje. Ello no quiere decir que en cada unidad se utilice un estilo único, sino que, por el contrario, normalmente se combinarán, siendo los objetivos propuestos los que determinen la conveniencia de que predomine la utilización de uno u otro

Así, tomando como punto de partida la idea que no se pretende buscar a toda costa un rendimiento deportivo concreto, cuando se trate de la enseñanza y aprendizaje de modelos, la metodología basada en la REPRODUCCION es aconsejable en aquellas actividades que tienen soluciones bien definidas por su probado rendimiento, cuya ejecución requiere unos programas motores específicos. No se debe olvidar que es mucho más fácil aprender correctamente una técnica desde el principio que intentar corregirla cuando se ha aprendido erróneamente.

Pero de igual forma que la instrucción directa es importante en ciertas actividades, no tiene ningún sentido en otras. Aunque el ejemplo más claro de ello lo tenemos en la expresión corporal, hay otras muchas actividades y situaciones en las que es más enriquecedor utilizar una enseñanza mediante la búsqueda, o plantearla en forma de resolución de problemas, como puede ser el caso de algunos deportes alternativos, o del planteamiento de posibles soluciones tácticas en los deportes más convencionales, o, también, cuando se quieran introducir elementos lúdicos en los deportes tradicionales (combinación de dos deportes: por ejemplo, jugar balonmano y baloncesto simultáneamente; jugar al bádminton pero con pelota de espuma y palas ... )

Uno de los procedimientos metodológicos que va a ser utilizado con mayor frecuencia, a lo largo del curso, es la asignación de tareas, ya que facilita enormemente la individualización de la enseñanza al propiciar que cada alumno -o grupo de alumnos- realice aquellas actividades que son más adecuadas a su competencia motriz. Además, este procedimiento ayuda a que el profesor pueda ajustar mejor sus intervenciones durante el proceso de enseñanza y aprendizaje a las necesidades específicas de cada alumno en un momento determinado.

Asimismo, también se propondrán situaciones de enseñanza recíproca, ya que el hecho de que un alumno tenga que corregir a su compañero -o compañeros- no sólo ayuda al que está ejecutando la acción, sino que también, el que hace las veces de enseñante, adquiere una idea más clara de la actividad que también él debe realizar, al verse obligado a analizar la ejecución de su compañero y a detectar los errores que comete. Por otro lado, la enseñanza recíproca supone, en sí misma, una buena forma de desarrollar algunos contenidos actitudinales.

### -Utilización de recursos

Buscaremos una optimización en la utilización de los recursos, evitando que estos sean un factor limitante en el desarrollo de nuestra programación, modificaremos las medidas reglamentarias de determinados juegos y deportes, trabajo en circuito o trabajo alterno de grupos cuando el material no sea el suficiente para todos o la tarea requiera una atención especial del profesor, evitando de esta manera las esperas que suponen una desmotivación de nuestros alumnos y una pérdida del tiempo de actividad.

### -Estructura de la sesión.

Para la organización de las sesiones tendremos la siguiente estructura básica, que puede sufrir modificaciones:

Momento de encuentro: Las actividades buscan ahora, fundamentalmente, la disposición e implicación del alumno en el proceso de enseñanza- aprendizaje que se desarrolla, el encuentro con el tema y los ingredientes que ayudarán en el proceso de acción-reflexión-acción.

Momento de construcción del aprendizaje: Se plantearán las actividades de tal modo que sea posible el equilibrio entre las orientaciones pedagógicas del profesorado y las posibilidades de aprendizaje del alumnado. Para construir estos



aprendizajes puede ser necesario que la enseñanza-aprendizaje se oriente a la exploración, o a la resolución de un problema, o a la detección de aciertos y errores, o al perfeccionamiento de una habilidad.

A la hora de dar los feed-backs tendremos en cuenta un análisis previo de los errores más comunes de la habilidad que estamos trabajando y nos colocaremos en la posición más adecuada para poder observar correctamente a nuestros alumnos. Si el error es mayoritario el feed-back será grupal en caso contrario lo haremos individualmente.

En los momentos de exploración crearemos un clima favorable a la experimentación valorando positivamente todo lo creado por nuestros alumnos cuando cumplan los requisitos mínimos.

Momento de despedida: Buscará cerrar la sesión dejando suficientes “señuelos” como para que en la siguiente lección se pueda establecer el ambiente de aprendizaje lo más rápidamente posible.

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

#### **-Aspectos organizativos**

Son de sobra conocidos los problemas derivados de las agrupaciones estables de alumnos en función de la competencia motriz de los mismos (disminución de las expectativas del profesor y de los alumnos, tendencia a una autoestima baja, actitudes pasivas ante las limitaciones personales, etc.). No obstante, el uso dosificado y racional de este sistema puede proporcionar ciertas ventajas y estar justificado desde el punto de vista del aprendizaje, siempre y cuando se utilice para casos y situaciones concretas, y normalmente se utilicen otros sistemas de agrupamiento de alumnos (aleatoriedad, afectividad, heterogeneidad en altura o en capacidades, etc.).

Las diferencias individuales en el rendimiento motor no deben ser el único criterio de agrupamiento de alumnos, aunque éste también sea práctico en determinadas situaciones. Básicamente, se han utilizado dos criterios de agrupamiento:

Agrupaciones de alumnos de nivel heterogéneo: se utilizará esta forma de agrupación para lograr que los alumnos de mayor nivel sirvan de estímulo a los de nivel inferior, para plantear situaciones de microenseñanza, para el desarrollo de determinados contenidos actitudinales, y como elemento de integración.

La Microenseñanza puede resultar muy motivante para los alumnos que tienen un gran dominio del deporte de que se trate, ya que, frecuentemente, aunque se les asignen tareas más complejas, se suelen aburrir en el transcurso normal de la clase.

Los Grupos Reducidos son muy apropiados para trabajar los deportes reglados y competitivos de forma cooperativa. También se pueden adaptar las normas o los materiales para favorecer a los de nivel inferior.

Agrupaciones de alumnos de nivel homogéneo: esta forma de agrupación se utilizará, de forma transitoria, para la realización de pequeñas adaptaciones curriculares, y para plantear situaciones competitivas más igualadas en cada uno de los deportes trabajados, ya que no hay que descartar el valor educativo de la competición, siempre que esté depurada.

Los contenidos teóricos específicos se impartirán en forma de apuntes fotocopiados, con tareas o cuestionarios a realizar en casa y a comentar en clase.



**e) Secuencia de unidades temporales de programación.**

	<b>Título</b>	<b>Fechas y sesiones</b>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	SA 1: .....Test iniciales	4-5 sesiones septiembre
	SA 2: .....Cuerpo y movimiento	7 sesiones octubre-noviembre
	SA 3: .....Actividades atléticas	6 sesiones noviembre-diciembre
	SA 4: .....Actividades rítmicas	6 sesiones noviembre-diciembre
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	SA 5: .....Deportes colectivos	12 sesiones enero-febrero
	SA 6: .....Postura corporal y prevención lesiones	3 sesiones enero-febrero
	SA 7: .....Desafíos cooperativos	5 sesiones febrero-marzo
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	SA 8: .....Juegos para no olvidar	6 sesiones abril-mayo
	SA 10: ...Deportes de pala y raqueta	7 sesiones abril-mayo-junio
	SA 11: ...Actividades en el entorno	4 sesiones junio
	SA 12: .....Test finales	3 sesiones junio

- Esta distribución es únicamente orientativa. La experiencia demuestra que difícilmente se acaba el curso realizando todas las UUDD planificadas. Para evitar que algunos contenidos no sean tratados, y para un mayor aprovechamiento de lo aprendido, las UUDD se encadenan, pudiendo agruparse 2 o 3 UUDD consecutivas con objetivos y contenidos afines.
- Se plantea la flexibilidad en la duración de las UD. Se prioriza el buen desarrollo de las UD antes que pasar por todas, aún a costa de suprimir UD completas. Es por eso por lo que los objetivos y contenidos prescritos coinciden en varias UD, para evitar que no sean tratados.

**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>
Actividad física y salud	Todo el curso	Disciplinar	Educación Física

**g) Materiales y recursos de desarrollo curricular.**

	<b>Editorial</b>	<b>Edición/ Proyecto</b>	<b>ISBN</b>
En su caso, <b>Libros de texto</b>	-	-	-
	-	-	-
	-	-	-

	<b>Materiales</b>	<b>Recursos</b>
<b>Impresos</b>	Fotocopias	Cuaderno de actividades, artículos y hojas de control.
<b>Digitales e informáticos</b>	Plataforma Teams	Tareas, artículos y apuntes
<b>Medios audiovisuales y multimedia</b>	Enlaces a webs de interés y videos	Pizarra digital
<b>Manipulativos</b>	Material deportivo	





<b>Otros</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	Lectura de artículos divulgativos preferentemente relativos a deporte local o comarcal	Todo el curso
Plan de Fomento de la Igualdad entre Hombres y Mujeres	Desarrollo de competiciones mixtas.	Todo el curso

**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

<b>Actividades complementarias y extraescolares</b>	<b>Breve descripción de la actividad</b>	<b>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</b>
Ligas deportivas en recreos	Torneo de diferentes deportes entre cursos	Todo el curso
Conoce el Golf	Iniciación a la actividad del golf	SA 11
Pista patinaje hielo	Iniciación al patinaje sobre hielo	SA 11
Ruta senderismo nivel bajo	Recorrido en la naturaleza	SA 11
Actividades acuáticas	Piscina municipal y descenso del Sella	SA 11
Iniciación a la equitación	Visita a centro ecuestre y práctica de equitación	SA 11
Charlas-encuentros con deportistas o entidades	Asistencia a charlas o actividades para profundizar sobre distintos aspectos de la actividad física	Todo el curso

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de representación</b>	<b>Formas de acción y expresión</b>	<b>Formas de implicación</b>
Al alumnado se le presentará la información de diversas formas: oral (explicaciones), visual (demostraciones), combinación de varias	Al alumnado se le dan diversas opciones que expresen sus aprendizajes y productos finales. Por ejemplo, se proponen diversos niveles de dificultad para que cada alumno desarrolle las SA en el nivel que considera adecuado.	Al alumnado se le permitirán diversas formas de implicación atendiendo a sus preferencias, buscando mantener su motivación: trabajo individual, parejas, grupos reducidos... trabajos en un formato u otro, tiempos flexibles...



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	Aquellos alumnos que presenten mayor dificultad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, serán objeto de un plan de refuerzo utilizando la metodología que más se adecue en ese momento siguiendo las pautas del DUA.
B	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Aquellos alumnos que tengan la materia suspensa del curso anterior pero que hayan promocionado, recuperarán la misma superando las dos primeras evaluaciones. Para ello, pondremos especial énfasis en aquellos criterios de evaluación del curso anterior que no fueron superados para proporcionarles un plan de refuerzo más individualizado.
C	Plan de Recuperación	A aquellos alumnos que repitan curso y tengan la asignatura suspensa se les proporcionará un plan de recuperación individualizado en función de aquellos criterios de evaluación suspensos.

k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Pag.12)

l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.

<b>Indicadores de logro</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Momentos en los que se realizará la evaluación</b>	<b>Personas que llevarán a cabo la evaluación</b>
Participación activa del alumnado	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Trabajo y desarrollo de las competencias	Criterios de evaluación (descriptores operativos)	Al finalizar cada evaluación	Profesor
Contenidos- Temporalización- Metodología	Rúbrica	Al finalizar cada evaluación	Profesor

**Propuestas de mejora:** aquellos apartados de la rúbrica empleada para evaluación la programación didáctica a los que se otorgue una evaluación de Regular o Mal serán objeto de estudio, analizando las causas de esos resultados y proponiendo aspectos concretos de mejora de cara al futuro.

m) Gestión y uso responsable de medios y/o recursos digitales

1)Utilización por parte de los alumnos

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los alumnos se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ No se pueden utilizar los equipos informáticos del Centro para juegos, música, redes sociales o mensajería instantánea, así como vídeos que no tengan relación con las clases.
- ✓ Está prohibido consultar, crear o compartir mensajes, imágenes, vídeos, páginas web o cualquier otro contenido de carácter ilegal o dañino.
- ✓ Se debe proteger la información propia y de los demás, no publicando datos personales en plataformas como el Teams
- ✓ Usar el Teams siguiendo las normas de convivencia y respeto a los demás, controlando la información que se emite y utilizando un lenguaje adecuado



- ✓ Cuando se utilicen recursos como ordenadores o pantallas digitales seguir las normas de uso y de seguridad para conservar un buen estado de los mismos.
- ✓ En la elaboración de trabajos usar la información digital como recurso, no plagiando la información y analizándola de manera crítica.
- ✓ Respetar los formatos y los pasos a seguir en la elaboración y presentación de trabajos o tareas digitales.

## 2) Utilización por parte de los profesores

Con el fin de un uso responsable y seguro de los medios y recursos digitales por parte de los profesores se seguirán las siguientes pautas:

- ✓ El profesorado informará al alumnado sobre el uso adecuado de las herramientas o apps usadas, así como del uso de los equipos y dispositivos.
- ✓ Usar los medios y recursos digitales siguiendo las normas para alargar la vida de los mismos e intentando favorecer el ahorro energético
- ✓ Comunicar el estado defectuoso o mal funcionamiento de los recursos informáticos a los encargados del mantenimiento de los mismos.
- ✓ Comunicar de forma clara a los alumnos la información relativa a tareas e información transmitida de forma digital
- ✓ Revisar el uso correcto de los medios y recursos informáticos por los alumnos, así como las publicaciones que se hagan en las aplicaciones utilizadas y controladas por el profesor, como pueden ser los grupos de Teams.
- ✓ Facilitar distintos recursos e información digital a los alumnos.



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><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Peso CE</b></i>	<i><b>Contenidos de materia</b></i>	<i><b>Contenidos transversales</b></i>	<i><b>Indicadores de logro</b></i>	<i><b>Peso IL</b></i>	<i><b>Instrumento de evaluación</b></i>	<i><b>Agente evaluador</b></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)	10%	Vida activa y saludable	CT9 CT12	1.1.1 Conoce las bases del desarrollo de las capacidades físicas básicas	1%	Examen teórico	Heteroevaluación
				1.1.2 Realiza actividades encaminadas al desarrollo de sus capacidades físicas	5%	Cuaderno de prácticas	Heteroevaluación
				1.1.3 Lleva a cabo un estilo de vida activo, usando un registro de su actividad	2%	Cuaderno de prácticas	Heteroevaluación
				1.1.4 Analiza los resultados de su evolución en la condición física a través del empleo de los test de condición física	2%	Cuaderno de prácticas	Autoevaluación
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)	5%	Vida activa y saludable	CT9 CT12	1.2.1 Conoce como se realizan los calentamientos y las vueltas a la calma, distinguiendo sus fases	0'5%	Examen teórico	Heteroevaluación



				1.2.2 <i>Elabora calentamiento y vueltas a la calma, ajustando la elaboración a las distintas fases y requisitos</i>	1'5%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				1.2.3 <i>Interpreta las frecuencias cardíacas como forma de control de su actividad, distinguiendo las distintas zonas de trabajo</i>	3%	<i>Cuaderno de prácticas</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>
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)	5%	Organización y gestión de la actividad física	CT9 CT12	1.3.1 <i>Conoce las bases de la alimentación equilibrada, cuales son las necesidades básicas diarias y la distribución en comidas</i>	0'5%	<i>Examen teórico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.2 <i>Conoce las bases de la educación postural, tanto en posturas de la vida cotidiana como en la actividad física</i>	0'5%	<i>Examen teórico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				1.3.3 <i>Demuestra una correcta educación postural en las actividades de acondicionamiento</i>	2 %	<i>Cuaderno de prácticas</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>



				físico en ejercicios básicos de tonificación			
				1.3.4 Conoce las bases de la respiración y relajación, en cuanto a las fases y a sus efectos	0'5%	Examen teórico	Heteroevaluación
				1.3.5 Realiza correctamente actividades de respiración, utilizando distintas técnicas	1'5%	Cuaderno de prácticas	Heteroevaluación Autoevaluación
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	2%	Vida activa y saludable	CT12	1.4.1 Lleva a cabo prácticas que preserven la higiene corporal, uso de medidas básicas de higiene en Educación Física	1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				1.4.2 Muestra hábitos físicos que contribuyan a la salud en su vida diaria, utilizando las normas básicas de realización de actividades	1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
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	5%	Vida activa y saludable	CT12	1.5.1 Muestra actitudes que contribuyen a la seguridad en la actividad física,	5%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación



situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)				<i>siguiendo las normas de utilización de instalaciones, materiales y normas de seguridad</i>			
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	2%	Vida activa y saludable	Ct12	1.6.1 <i>Conoce los pasos de actuación en los primeros auxilios en accidentes comunes en la actividad física</i>	0'4%	<i>Examen teórico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				1.6.2 <i>Sabe aplicar los primeros auxilios ante pequeños accidentes que surjan en la actividad física</i>	1'6%	<i>Hoja de observación Rúbrica</i>	<i>Heteroevaluación Autoevaluación</i>
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%	Vida activa y saludable	CT6 CT12 CT13 CT14	1.7.1 <i>Muestra actitudes que indiquen comportamientos en la preservación de la salud a través del uso de las medidas de seguridad establecidas</i>	0'5%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				1.7.2 <i>Muestra actitudes que favorezcan la convivencia, respetando las normas de respeto hacia los demás</i>	0'5%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>



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%	Organización y gestión de la actividad física	CT4	1.8.1 Utiliza apps en la realización de actividad física de manera segura, a través del uso de aplicaciones como el Teams	1%	Tareas digitales	Heteroevaluación
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%	Organización y gestión de la actividad física	CT4	1.9.1 Usa las TICs para desarrollar su aprendizaje, ampliando y buscando información	1%	Tareas digitales	Heteroevaluación
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)	15%	Organización y gestión de la actividad física	CT5 CT6	2.1.1 Realiza ejecuciones de deportes y juegos ajustándose a los requisitos técnicos de cada uno	10%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación
				2.1.2 Usa la autoevaluación y la coevaluación en el aprendizaje de los juegos y deportes	5%	Hoja de observación- autoevaluación	Autoevaluación Coevaluación
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)	5%	Resolución problemas situaciones motrices	CT6	2.2.1 Conoce los fundamentos tácticos de los juegos deportes practicados	0'5%	Examen teórico	Heteroevaluación
				2.2.2 Aplica los fundamentos tácticos de los juegos y deportes practicados para conseguir ventaja	4'5%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación





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)	5%	Resolución problemas situaciones motrices	CT9	2.3.1 Conoce las bases sobre las que se asientan los juegos y deportes practicados	0'5%	Examen teórico	Heteroevaluación
				2.3.2 Realiza ejecuciones de los juegos y deportes practicados ajustándose a los requisitos establecidos	4'5%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación Autoevaluación Coevaluación
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)	10%	Autorregulación emocional e interacción social	CT8 CT12 CT15	2.4.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades físico-deportivas desarrolladas	10%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
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)	10%	Autorregulación emocional e interacción social	CT8 CT12 CT15	3.1.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades físico-deportivas desarrolladas	5%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.1.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases, siguiendo las medidas de	5%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación



				<i>seguridad establecidas, el uso adecuado del material e instalaciones y el respeto a los compañeros</i>			
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4%	Autorregulación emocional e interacción social	Ct8 CT12 CT15	3.2.1 Muestra una participación activa en la realización de las actividades físico-deportivas desarrolladas	1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.2.2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.2.3 Colabora en el diseño de proyectos o trabajos grupales	2%	Coevaluación grupal-hoja de observación	Heteroevaluación Coevaluación
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	4%	Manifestaciones de cultura motriz	CT11 CT7	3.3.1 2 Cumple con las normas establecidas para la convivencia y el desempeño de las clases	1%	Registro anecdótico Cuaderno profesor	Heteroevaluación
				3.3.2 Colabora en la elaboración de proyectos de ritmo	3%	Trabajo teórico-práctico	Heteroevaluación Coevaluación
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a	1%	Manifestaciones cultura motriz	CT7 CT8	4.1.1 Conoce manifestaciones	0'2%	Examen teórico	Heteroevaluación



la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)			CT9	<i>motrices de su entorno</i>			
				4.1.2 <i>Participa en los juegos y manifestaciones de ritmo</i>	0'4%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>
				4.1.3 <i>Contribuye a la conservación de los juegos manifestaciones artístico-expresivas de su entorno</i>	0'4%	<i>Trabajo escrito</i>	<i>Heteroevaluación</i>
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%	Autorregulación emocional e interacción social	CT8 CT7 CT15	4.2.1 <i>Muestra actitudes relacionadas con los valores de no discriminación por sexo</i>	1%	<i>Trabajo teórico-práctico</i>	<i>Heteroevaluación</i>
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4%	Manifestaciones cultura motriz	CT13	4.3.1 <i>Elabora composiciones de ritmo y percusión ajustándose a los requisitos de las mismas</i>	4%	<i>Hoja de observación Rúbrica</i>	<i>Heteroevaluación</i>
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	Interacción eficiente y sostenible con el medio	CT14	5.1.1 <i>Participa en rastreos y parkour respetando las normas de conservación del entorno</i>	4%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>
	5%		CT14	5.2.1 <i>Participa en rastreos y parkour</i>	0'5%	<i>Registro anecdótico Cuaderno profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>



5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)		Interacción eficiente y sostenible con el medio		respetando las normas de seguridad			
				5.2.2 Realiza rastreos y parkour adaptándose a los requisitos de ejecución de las mismas	4'5%	Hoja de observación Rúbrica	Heteroevaluación



## **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.