

Propuesta pedagógica 1º y 2º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2025/2026

Departamento Educación Física IES Malilla

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º y 2º ESO

Índice

1. Distribución de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia de Educación Física.
6. Recuperación de la materia.
7. Recuperación de la materia pendiente.

1. Distribución de las unidades de programación.

Debido a los cambios que se vienen observando en las condiciones meteorológicas y los diferentes espacios de utilización para la práctica de la materia de Educación Física, cada profesor/a realizará las unidades de programación en el orden que mejor se adapte a sus circunstancias con cada grupo.

1ºESO

1-CALENTAMIENTO	5-RESISTENCIA + FC	8-PRIMEROS AUXILIOS
2-PREDEPORTE	6-FUERZA Y FLEXIBILIDAD + APARATO LOCOMOTOR	9-EXPRESIÓN CORPORAL (RITMO)
3-COLPBOL	7-RELAJACIÓN	10-JUEGOS TRADICIONALES + PILOTA
4-HÁBITOS SALUDABLES		

2º ESO

1-CALENTAMIENTO	4-RESISTENCIA + ZAS + ATLETISMO	7- PRIMEROS AUXILIOS
2-BÁDMINTON	5- FUERZA Y FLEXIBILIDAD	8- EXPRESIÓN CORPORAL (RITMO CUERDA)
3-DEPORTES ALTERNATIVOS INVASIÓN (BAREG BALL)	6- PREVENCIÓN DE CONSUMOS	9- PILOTA

2. Saberes básicos

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	1º ESO	2º ESO
Subbloque 1.1 Salud física	1º ESO	2º ESO
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social	4	
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		
Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	5	
Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Elementos del aparato locomotor relacionados con la	6	

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIEDAD PEDAGÓGICA	1º y 2º ESO

motricidad.		
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.		4
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.		4
Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.		6
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	4	
Calentamiento general: partes esenciales.	1	1
Subbloque 1.2 Salud social	1º ESO	2º ESO
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.		6
Subbloque 1.3 Salud mental	1º ESO	2º ESO
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos	7	
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.		
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	1º ESO	2º ESO
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Higiene y actividad física.	1	
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS / RICE)	8	
Uso de las TIC	8	
RCP		7
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	1,5	4,5
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	1º ESO	2º ESO
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	5,6	4,5
Subbloque 3.2. Juegos y deportes		
Individuales		4,9
Colectivos	2,3	3
Adversario		2
Fundamentos técnicos deportivos	2,3	2,3,4,9
Fundamentos tácticos deportivos	2,3	
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	1º ESO	2º ESO
Subbloque 4.1. Habilidades sociales		



Resolución dialogada y control emocional	2,3	
Subbloque 4.2. Gestión emocional		
El estrés		2,3
La frustración	2,3	
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo		
La expresión de mensajes y emociones	10	
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz		
CE2, CE3, CE4, CE5	1º ESO	2º ESO
Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva		
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual.		
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	9	
Estereotipos y diversidad de género		
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		
Creatividad y autoconfianza		
Estereotipos		
Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas		
Grupo 3. La recreación dramática		
La mirada y el gesto como elementos expresivos.	9	
La postura corporal y el tono muscular.	9	
Las emociones.	9	
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Equilibrios con y sin material.		
Juegos malabares.		
El clown y el mimo.	9	
Habilidades gimnásticas.		
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		
Apropiación del espacio.		
Percusión corporal.		
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.		8
Grupo 6. Danza y bailes		
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.	10	
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.		8
Danza contemporánea.		8
Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural		
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.		
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.		
Entidades próximas.		
Práctica y concienciación.		
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Juegos populares autóctonos.	10	
Juegos populares del mundo.		

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º y 2º ESO

Grupo 2. La Pelota Valenciana		
Nyago y sus variantes.	10	
Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.	10	9
El joc a paret: Frontón y frare.		9
Los valores de la pilota: Bonhomía, equidad y pacto deportivo.	10	9
Referentes deportivos.	10	
Mujer y Pilota.		9
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5	1º ESO	2º ESO
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		
Regulación del esfuerzo.		
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.		
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.		
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.		
Movilidad sostenible.		
Promoción de buenas prácticas.		
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.		
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).		

3. Competencias Específicas, Criterios de Evaluación e instrumentos de evaluación.

1º ESO

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Trabajo escrito del calentamiento general. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.		
2	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño	10
		2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y		



		de estrategias.	en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
3	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF.	10
		2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
4	1	1.1. Utilizar los recursos de su entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social.	Trabajo escrito sobre hábitos de vida saludables.	10
5	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Técnica de sumametros. Rúbrica comportamental EF.	10
		1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	
6	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad. Prueba aparato locomotor. Rúbrica comportamental EF.	10
		1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	
7	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
8	4	4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	Vídeo explicativo RCP/RICE. Rúbrica autoevaluación	10
		5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	proceso creación de un producto.	
9	3	3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante	Rúbrica comportamental EF.	10



		modelos y creatividad.	Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica interpretación creación expresiva.	
10	3	3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.	Libro de juegos tradicionales. Trabajo investigación danzas populares Comunidad Valenciana. Exposición juego tradicional. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.		
	3	3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.		

2º ESO

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Prueba calentamiento. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.		
2	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	10
		2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.		
3	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño	10
		2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y		



		de estrategias.	en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
4	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Técnica de sumametros. Rúbrica aspectos técnico-tácticos atletismo. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.		
	2	2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.		
5	1	1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.	Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.		
6	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Presentación prevención de conductas.	10
	5	5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.		
7	4	4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.	Vídeo explicativo RCP/RICE. Rúbrica autoevaluación proceso creación de un producto.	10
	5	5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.		
8	3	3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica interpretación creación expresiva.	10
	3	3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.		
9	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el	Rúbrica aspectos técnico-tácticos en	10

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	1º y 2º ESO

	respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	
	2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.	pilota valenciana. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.
4	4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.
2. Utilizaremos el material específico de la materia.
3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores y pabellón cubierto del centro educativo.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.
5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º y 2º ESO

7. Recuperación de la materia pendiente.

Para recuperar la materia suspendida de cursos anteriores existen dos opciones posibles:

- Aprobar las 2 primeras evaluaciones del curso siguiente. En este caso obtendrá en la pendiente la calificación de 5 si la media de ambas evaluaciones es hasta 7,4, obtendrá un 6 si la media se sitúa entre 7,5 y 8,4 y obtendrá un 7 si la media es superior a 8,5.
- Hacer una prueba de recuperación del nivel anterior, prueba que se concretará con el/la profesor/a.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica 3º y 4º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2025/2026

Departamento Educación Física IES Malilla

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIEDAD PEDAGÓGICA	3º y 4º ESO

Índice

1. Distribución temporal de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia de Educación Física.
6. Recuperación de la materia.
7. Recuperación de la materia pendiente.

1. Distribución temporal de las unidades de programación.

Debido a los cambios que se vienen observando en las condiciones meteorológicas y los diferentes espacios de utilización para la práctica de la materia de Educación Física, cada profesor/a realizará las unidades de programación en el orden que mejor se adapte a sus circunstancias con cada grupo.

3º ESO

1-CALENTAMIENTO	5- RESISTENCIA	8- EXPRESIÓN CORPORAL
2-SOFTBOL	6- FUERZA Y FLEXIBILIDAD	9- PILOTA
3-BALONMANO	7- RELAJACIÓN	10- ACTIVIDADES CIRCENSES
4-HÁBITOS SALUDABLES		

4º ESO

1-BALONCESTO	4- RESISTENCIA	7-ORIENTACIÓN
2-VOLEIBOL	5- FUERZA Y FLEXIBILIDAD	8- PILOTA
3-TRASTORNOS CONDUCTA ALIMENTARIA	6- EXPRESIÓN CORPORAL	9- JUEGOS ALTERNATIVOS

2. Saberes básicos

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	3º ESO	4º ESO
Subbloque 1.1 Salud física	3º ESO	4º ESO
Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables		
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).	5	
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.	6	
Grupo 2. Indicadores fisiológicos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico		



Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).	5	
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).	6	
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness	5,6	
Programación autónoma del ejercicio.		4,5
Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional		
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.	6	
Grupo 4. Cuidado del cuerpo		
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.	4	
Calentamiento específico autónomo.	1	1,2
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.	4	
Subbloque 1.2 Salud social	3º ESO	4º ESO
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.		3
Ayudas ergogénicas legales y dopaje.	1	
Subbloque 1.3 Salut mental	3º ESO	4º ESO
Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación		
Métodos de relajación y estiramientos	6,7	
Técnicas de relajación y estiramientos.		4,5
Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo		
Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.		3
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	3º ESO	4º ESO
Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad		
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.	6	
Higiene y actividad física.		4,5
Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente		
Protocolos de actuación (PAS / RICE)		
Dispositivos DEA		
Uso de las TIC		
Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física		
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.	5	
Reconocimiento y gestión del buen uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital:		4,5



planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos		
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	3º ESO	4º ESO
Subbloque 3.1. Capacidades condicionales		
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	5,6	4,5
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)	5,6	4,5
Subbloque 3.2. Juegos y deportes		
Individuales		8
Colectivos	2,3	1,2
Adversario		8
Fundamentos técnicos deportivos	2,3	1,2,8,9
Fundamentos tácticos deportivos	2,3	1,2,8,9
Pensamiento estratégico	2,3	1,2,8
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	3º ESO	4º ESO
Subbloque 4.1. Habilidades sociales		
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional	3	9
Subbloque 4.2. Gestión emocional		
El estrés	3	
Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo		
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.	1	
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.		
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	3º ESO	4º ESO
Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva		
Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas		
Respecto de la propiedad intelectual.		
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.	8	
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.		6
Estereotipos y diversidad de género	8	
Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas		
Estereotipos		
Proyectos interdisciplinarios artísticos		
La luz y el sonido	8	
Uso de la tecnología		6
Procesos de reflexión sobre temáticas sociales		
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos.	8	
Grupo 3. La recreación dramática		
Interpretación de textos.	8	6
La postura corporal como elemento expresivo.	8	6
Las emociones.	8	6



Elementos de la comunicación verbal y no verbal.	8	6
Escenografía.	8	6
Grupo 4. Actividades y artes circenses		
Juegos malabares.	10	
El clown y el mimo.		
Lucha escénica.	10	6
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.	10	
Grupo 5. El ritmo y el cuerpo en movimiento		
Percusión corporal.		
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.	10	
Grupo 6. Danza y bailes		
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.		
Danza contemporánea.		
Bailes de salón: baile latino y baile estándar.		
Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural		
Grupo 1. El deporte como manifestación cultural		
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.		
Grupo 2. El deporte inclusivo y adaptado		
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.		
Entidades próximas.		
Acontecimientos deportivos.		
Práctica y concienciación.		
Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional		
Grupo 1. Juegos populares		
Grupo 2. La Pelota Valenciana		
Nyago y sus variantes.	9	
Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.	9	
El joc a paret: Frontón y frare.		8
Los valores de la pilota: Bonhomía, equidad y pacto deportivo.		8
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.		8
Referentes deportivos.		8
Mujer y Pilota.	9	
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5		3º ESO
Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero		4º ESO
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.	11	7
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.		7
Entidades y proyectos de centro.		7
Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.		
Movilidad sostenible.		
Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica		

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	3º y 4º ESO

La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.		7
La riqueza natural y topográfica otras regiones.	11	
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.		
Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural		
Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks, etc.).	11	
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.		7
Creación de contenidos.		

3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

3º ESO

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.	Trabajo escrito del calentamiento específico. Rúbrica exposición calentamiento específico. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	8
		1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.		
2	2	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	10
		2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.		
3	2	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	10
		2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y		



		deportiva.		
4	1	1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.	Trabajo escrito sobre los mitos y falsas creencias en la actividad física.	10
5	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Técnica de sumametros. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
6	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físicodeportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad. Prueba aparato locomotor. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
7	1	1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físicodeportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
8	3	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica interpretación creación expresiva.	10
	3	3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.		
	3	3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.		
9	4	4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Trabajo investigación "el papel de la mujer"	10
	5	5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera		



		crítica y participando colaborativamente en los e	en la pilota". Rúbrica desempeño pilota.	
10	3	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.	Coreografía actividades circenses. Rúbrica coevaluación representación. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.		
11	4	4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.	Desempeño en la práctica del esquí. Trabajo sobre el reciclaje en las zonas rurales relacionadas con la práctica deportiva del esquí.	2

4º ESO

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno.	Trabajo escrito del calentamiento específico. Rúbrica exposición calentamiento específico. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	8
		1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.		
2	2	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	10
		2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y		



		deportiva.		
3	2	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	10
4	1	1.1. Seleccionar y utilizar diferentes recursos del entorno relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal poniéndolos al servicio de la salud física, mental y social.	Trabajo escrito sobre los mitos y falsas creencias en la actividad física.	10
5	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Técnica de sumametros. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
6	1	1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad. Prueba aparato locomotor. Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
7	1	1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
8	3	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal. 3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica interpretación	10

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	3º y 4º ESO

	3	3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.	creación expresiva.	
9	4	4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Trabajo investigación “el papel de la mujer en la pilota”. Rúbrica desempeño pilota.	10
	5	5.3. Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en diferentes formatos digitales, integrando la información de manera crítica y participando colaborativamente en los e		
10	3	3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal. 3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	Coreografía actividades circenses. Rúbrica coevaluación representación. Rúbrica comportamental EF.	10
		3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.	Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	
11	4	4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa propuestas para promover un entorno sostenible, relacionando este hecho directamente con la materia de Educación Física, mediante la movilidad, el reciclaje y la alimentación.	Desempeño en la práctica del esquí. Trabajo sobre el reciclaje en las zonas rurales relacionadas con la práctica deportiva del esquí.	2

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	3º y 4º ESO

2. Utilizaremos el material específico de la materia.
3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores, pabellón cubierto del centro educativo y parque urbano próximo al centro.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.
5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

7. Recuperación de la materia pendiente.

Para recuperar la materia suspendida de cursos anteriores existen dos opciones posibles:

- Aprobar las 2 primeras evaluaciones del curso siguiente. En este caso obtendrá en la pendiente la calificación de 5 si la media de ambas evaluaciones es hasta 7,4, obtendrá un 6 si la media se sitúa entre 7,5 y 8,4 y obtendrá un 7 si la media es superior a 8,5.
- Hacer una prueba de recuperación del nivel anterior, prueba que se concretará con el/la profesor/a.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica 1º

BACHILLERATO

EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2025/2026

Departamento Educación Física IES Malilla

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º BAT

Índice

1. Distribución temporal de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia de Educación Física.
6. Recuperación de la materia.

1. Distribución temporal de las unidades de programación.

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1-BALONMANO	4- CONDICIÓN FÍSICA	7-PILOTA VALENCIANA
2-BÁDMINTON	5- ACROSPORT, RITMO Y BAILE.	8- PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
3-VOLEY	6- TENIS	9- MEDIO NATURAL Y URBANO
		10- BALONCESTO

2. Saberes básicos

BLOC 1. VIDA ACTIVA I SALUDABLE (CE 1,3,4 y 5)	
SUBBLOC 1.1 SALUT FÍSICA	
Grup 1. Características de les activitats físiques saludables	
Mètodes de valoració de les capacitats físiques i coordinatives aplicades a entorns laborals i a la millora personal.	4
Beneficis, riscos i exercicis desaconsellats: hàbits posturals, ergonomia i exercici físic en general.	4
Programes d'activitat física personal (FITT-PV) per a les diferents capacitats físiques.	4
Tecnologies facilitadores de l'avaluació i ànalisi fisiològica de l'exercici físic.	4
Grup 2. Cura del cos	
Mites i falses creences en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.	4
Mètodes de recuperació de l'esforç.	4
1.2 SALUT SOCIAL	
Programes de prevenció del consum de tabac, alcohol, altres drogues i la ludopatia associada a l'esport.	4
Perspectiva de gènere i inclusivitat al món de l'esport, l'activitat física i l'oci actiu	4
Ajudes ergogèniques legals i dopatge.	4
1.3 SALUT MENTAL	
Grup 1. Mètodes i tècniques de relaxació i meditació	



Mètodes de relaxació i respiració.	4
Tècnica bàsica de meditació.	
Hàbits de descans.	4
Grup 2. Ús i abús de la tecnologia	
Efectes de l'ús excessiu de la tecnologia.	4
Etiqueta aplicada a l'activitat física i l'esport	
BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF (CE 1,2,4,5)	
2.1 MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT	
Normes de seguretat i tècniques per a la prevenció i actuació en una situació d'emergència	8
Gestió crítica i ús sostenible de materials per a la pràctica física i esportiva.	8
Actuacions de primers auxilis.	8
La farmaciola.	8
2.2 EINES DIGITALS PER GESTIONAR L'AF	
Aprofitament i gestió del bon ús de la tecnologia relacionada amb el moviment, l'activitat física, l'esport i la salut, en diferents entorns d'aprenentatge digital: planificació, control i anàlisi.	
Creació i curació de continguts.	1,2,3,6,10
2.3 ORDENACIÓ DE L'AF I L'ESPORT	
Organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física en general.	1,2,3,6,10
Gestió de grups: estil de lideratge, organització i dinamització de grups.	1,2,3,6,10
BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (CE 1,2,4,5)	
Jocs i esports individuals, col·lectius i d'adversari.	1,2,3,6,10
Jocs i esports inclusius, adaptats i específics.	7
Lògica interna dels jocs i esports.	1,2,3,6,10
Aspectes reglamentaris.	1,2,3,6,10
BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS (CE 1,2,3,4,5)	
4.1 GESTIÓ EMOCIONAL	
Rols en contextes de pràctica fisicoesportiva.	1,2,3,6,10
Control i gestió d'emocions.	1,2,3,6,10
Tècniques corporals de regulació física i emocional.	
4.2 HABILITATS SOCIALS	
Interacció i habilitats socials: escolta activa, diàleg, negociació, assertivitat, comunicació efectiva i altres.	
4.3 JUSTICIA SOCIAL A L'ESPORT I L'AF	
Valors esportius i olímpics.	1,2,3,6,10
Identificació de conductes contràries a la convivència.	
BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (CE 1,2,3,4,5)	
5.1 ELEMENTS COMUNICATIUS I CULTURA ARTISTICOEXPRESIVA	
Elements de la comunicació.	5
Valors i cultura artísticoexpresiva.	5
Muntatges i intervencions artísticoexpresives.	5
Dramatització i teatre.	
Activitats i arts circenses.	5
El ritme i el cos en moviment.	5
Dansa i ball.	5
5.2 CULTURA MOTRIU TRADICIONAL	

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROUESTA PEDAGÓGICA	1º BAT

La Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.	7
Modalitats de pilota valenciana de joc directe i indirecte.	7
5.3 ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL	
Esport, convivència i justícia social.	7
BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (CE1, CE4, CE5)	
6.1 INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES EN EL MEDI NATURAL I URBÀ	
Beneficis de la pràctica d'activitat física i esportiva en l'entorn natural.	4,9
Mobilitat activa, segura i sostenible.	9
Oci saludable i sostenible: possibilitats de l'entorn natural i urbà per a la pràctica segura d'activitat física i esportiva.	4,9
Previsió de riscos, primers auxilis i protocols d'accio en cas d'emergència.	8
Coneixement del patrimoni natural i urbà de l'entorn. Propostes de millora: accessibilitat, ús esportiu, seguretat i sostenibilitat. Promoció i ús creatiu.	4,9
Mesures de protecció i conservació del medi natural i urbà durant la pràctica fisicoesportiva.	8
Servei a la comunitat.	9
Entitats relacionades amb l'educació ambiental: relacions, actuacions, recursos...	
6.2 ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE	
Característiques i valoració d'una dieta equilibrada.	4
Consum responsable: alternatives sostenibles per a una dieta saludable, variada i equilibrada.	4
Ultraprocessats: conseqüències per a la salut. Anàlisi crítica.	4

3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	2	2.1 Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes	Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización. Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.	10
		2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions	Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	
2	2	2.1 Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes	Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización. Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.	10
		2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques	Rúbrica autoevaluación	



		sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions	comportamental EF.	
3	2	2.1 Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes	Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización. Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.	10
		2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions	Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	
4	1	1.1 Dissenyar i posar en pràctica de manera autònoma un programa d'activitat física per a la millora de la condició física i la salut, basat en criteris científics, i aprofitant responsablement els recursos de l'entorn i les noves tecnologies.	Rúbrica programa de ejercicio físico. Trabajo de estilo de vida saludable. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		1.2 Incorporar propostes per a la gestió de l'esforç en les activitats físiques, aplicant els principis i fases de l'entrenament.		
		1.3 Consolidar hàbits d'alimentació saludable atenent un balanç energètic equilibrat, considerant els principis nutricionals des del consum responsable i sostenible.		
		1.4 Analitzar críticament els components que participen d'un estil de vida saludable en l'àmbit educatiu i l'àmbit sociofamiliar, discriminant les conductes de risc per a la salut física, mental i social		
5	3	3.1 Crear i executar propostes artísticocexpresives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.	Rúbrica coevaluación exposición. Rúbrica exposición. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
		3.2 Practicar diverses activitats motrius adoptant un comportament personal i social respectuós i responsable, mostrant actituds d'empatia i inclusió davant la diversitat i autoregulant les emocions.		
6	2	2.1 Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes	Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización. Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.	10
		2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions		
7	3	3.3 Organitzar i participar en reconeixent-ne els valors intrínsecs. partides de Pilota Valenciana	Rúbrica en aspectos técnico-tácticos. Trabajo de investigación. Rúbrica autoevaluación	10
	4	4.2 Identificar i aplicar actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb		



		l'educació ambiental i la sostenibilitat.	comportamental EF.	
8	4	4.3 Practicar i aplicar normes de seguretat i tècniques de primers auxilis i supervivència en contextos naturals i urbans per a controlar els riscos intrínsecos de les activitats respecte als equipaments, l'entorn i l'actuació i interacció dels participants.	Prueba escrita. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
	5	5.1 Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticoexpresives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.		
9	4	4.1 Organitzar i practicar activitats fisicoesportives inclusives en el medi natural i urbà amb seguretat i ecoresponsabilitat fomentant l'oci actiu i estils de vida sostenibles.	Rúbrica actividad en el medio natural. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
	5	4.2 Identificar i aplicar actuacions saludables i sostenibles per a la protecció, conservació i millora de l'entorn natural i urbà, establint relacions amb entitats relacionades amb l'educació ambiental i la sostenibilitat.		
10	5	5.1 Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticoexpresives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.	Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización. Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	10
	2	2.1 Resoldre amb eficàcia i eficiència motriu diferents situacions de joc i pràctica esportiva utilitzant els principis tècnics, tàctics i reglamentaris adients, aplicant pautes de seguretat i d'higiene personal i utilitzant les estratègies apropiades per a la resolució de conflictes		
		2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions		

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la

	EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º BAT

disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.

2. Utilizaremos el material específico de la materia.
3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores, pabellón cubierto del centro educativo y parque urbano próximo al centro.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.
5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica Taller El Juego en Educación Física

1º ESO

Curso 2025/2026

	TALLER EL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPIEDAD PEDAGÓGICA	1º ESO

Índice

1. Distribución temporal de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia Taller de Juego en Educación Física.
6. Recuperación de la materia.

1. Distribución temporal de las unidades de programación.

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1- El juego	2- Juegos tradicionales	3- Juegos alternativos

2. Saberes básicos

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	1º ESO
Subbloque 1.1 Salud física	1º ESO
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.	1,2,3
Calentamiento general: partes esenciales.	1,2,3
Subbloque 1.3 Salud mental	1º ESO
Métodos de relajación y estiramientos	1,2,3
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	1º ESO
Higiene y actividad física.	1,2,3
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	1º ESO
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad	
Individuales	
Colectivos	
Adversario	
Juegos modificados	1,3
Juegos alternativos	1,3
Bate y campo	1,3
Blanco y diana	1,3
Cancha dividida	1,3
Invasión	1,3
Fundamentos técnicos deportivos	1,2,3
Fundamentos tácticos deportivos	1,2,3
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	1º ESO
Resolución dialogada y control emocional	1,2,3
El estrés	1,2,3
La frustración	1,2,3



Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5		1º ESO
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.		2
Juegos populares autóctonos.		2
Juegos populares del mundo.		
Nyago y sus variantes.		2
Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.		2
El joc a paret: Frontón y frare.		2
Los valores de la pilota: Bonhomia, equidad y pacto deportivo.		2
Referentes deportivos.		2
Mujer y Pilota.		2
Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5		1º ESO
Regulación del esfuerzo.		1,2,3
Promoción de buenas prácticas.		1,2,3

3. Competencias Específicas, Criterios de Evaluación e instrumentos de evaluación.

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica exposición explicación del juego. Trabajo juego	34
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
2	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	33
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación	



		competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
	4	4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.	Rúbrica exposición explicación del juego tradicional. Libro de juegos tradicionales.	
3	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	33
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF. Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.	
	5	5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	Rúbrica exposición juego alternativo.	

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.
2. Utilizaremos el material específico de la materia.
3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores y pabellón cubierto del centro educativo.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo

	TALLER EL JUEGO EN EDUCACIÓN FÍSICA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	1º ESO

con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.

5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica Deportes de Raqueta

2º ESO

Curso 2025/2026

	DEPORTES DE RAQUETA	2025/2026
	PROPIEDAD PEDAGÓGICA	2º ESO

Índice

1. Distribución temporal de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia Taller de Juego en Educación Física.
6. Recuperación de la materia.

1. Distribución temporal de las unidades de programación.

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1- Palas	3- Ping- pong II	5-Tenis
2- Ping-pong I	4-Bádminton	6-Padel

2. Saberes básicos

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	2º ESO
Subbloque 1.1 Salud física	4º ESO
Calentamiento específico autónomo.	1,2,3,4,5,6
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	2º ESO
Higiene y actividad física.	1,2,3,4,5,6
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	2º ESO
Individuales	
Colectivos	
Cancha dividida	1,2,3,4,5,6
Adversario	1,2,3,4,5,6
Fundamentos técnicos deportivos	1,2,3,4,5,6
Fundamentos tácticos deportivos	1,2,3,4,5,6
Pensamiento estratégico	1,2,3,4,5,6
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	2º ESO
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional	1,2,3,4,5,6
El estrés	1,2,3,4,5,6
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.	1,2,3,4,5,6
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.	1,2,3,4,5,6
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	2º ESO
Acontecimientos deportivos.	1,2,3,4,5,6
Práctica y concienciación.	1,2,3,4,5,6

	DEPORTES DE RAQUETA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	2º ESO

3. Competencias Específicas, Criterios de Evaluación e instrumentos de evaluación.

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	17
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
2	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	17
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
3	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	17
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
4	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	17

	DEPORTES DE RAQUETA	2025/2026
	PROPIEDAD PEDAGÓGICA	2º ESO

	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
5	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	16
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
6	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	16
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.
2. Utilizaremos el material específico de la materia.

	DEPORTES DE RAQUETA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	2º ESO

3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores y pabellón cubierto del centro educativo.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.
5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica Deportes de Cancha Dividida

4º ESO

Curso 2025/2026

	DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	4º ESO

Índice

1. Distribución temporal de las unidades de programación.
2. Saberes básicos.
3. Competencias específicas, criterios de evaluación e instrumentos de evaluación.
4. Recursos materiales, didácticos y organizativos.
5. Requerimientos de la materia Taller de Juego en Educación Física.
6. Recuperación de la materia.

1. Distribución temporal de las unidades de programación.

1ª Evaluación	2ª Evaluación	3ª Evaluación
1- Voleibol	2- Bádminton - tenis	3- Deportes alternativos

2. Saberes básicos

Bloque 1. Vida activa y saludable CE1, CE3, CE5	4º ESO
Subbloque 1.1 Salud física	4º ESO
Calentamiento específico autónomo.	1,2,3
Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física CE1, CE4, CE5	4º ESO
Higiene y actividad física.	1,2,3
Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5	4º ESO
Individuales	
Colectivos	1,3
Cancha dividida	1,2,3
Adversario	2,3
Fundamentos técnicos deportivos	1,2,3
Fundamentos tácticos deportivos	1,2,3
Pensamiento estratégico	1,2,3
Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3	4º ESO
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional	1,2,3
El estrés	1,2,3
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.	1,2,3
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.	1,2,3
Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz CE2, CE3, CE4, CE5	4º ESO
Acontecimientos deportivos.	1,2,3
Práctica y concienciación.	1,2,3

	DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA	2025/2026
	PROPIUESTA PEDAGÓGICA	4º ESO

3. Competencias Específicas, Criterios de Evaluación e instrumentos de evaluación.

UP	CE	Criterios de Evaluación	Ins. de Evaluación *	CC
1	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	34
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
2	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	33
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	
3	1	1.3. Relacionar el estilo de vida activo con los efectos positivos sobre la salud y la imagen personal con las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo.	Rúbrica comportamental EF. Rúbrica autoevaluación comportamental EF.	33
	2	2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.	Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos. Rúbrica arbitraje.	

*Los instrumentos de evaluación quedan supeditados a las posibles modificaciones o alteraciones que se produzcan durante la celebración de las distintas unidades de programación y de las preferencias del profesor/a.

	DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA	2025/2026
	PROPUESTA PEDAGÓGICA	4º ESO

4. Recursos o materiales didácticos y organizativos.

1. El orden de las unidades de programación puede variar dependiendo de la disponibilidad de las instalaciones y de las condiciones meteorológicas.
2. Utilizaremos el material específico de la materia.
3. Utilizaremos los espacios de canchas deportivas exteriores y pabellón cubierto del centro educativo.
4. El alumnado tendrá que vestir ropa y calzado deportivo y deberá traer la bolsa de aseo con una camiseta limpia para cambiársela de manera obligatoria.
5. Prohibido utilizar el teléfono móvil en las sesiones.
6. Compromiso grupal.

5. Requerimientos de la materia.

Para aprobar la asignatura se ha de superar la media de 5 en las calificaciones de todas las evaluaciones a lo largo del curso.

6. Recuperación de la materia

En caso de no superar la materia, el/la alumno/a realizará una prueba para la recuperación de la materia. Esta prueba se pactará con el/la profesor/a que imparte la materia.

El departamento de Educación Física.

Propuesta pedagógica ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

2º BACHILLER
Curso 2025/2026

CURSO 2023/2024 - IES MALILLA

2 BACHILLERATO

OPTATIVA- ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

□ 1ºTRIMESTRE

- Bloque 1 Vida activa y saludable -CE1 CE3 CE4 CE5

Subbloque 1.1 Salud Física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso personales

- Programas de actividad física (FIIT-PV). Sistemas de entrenamiento.

- Bloque 2 Organización y gestión de la actividad física y el deporte -CE1 CE2 CE4 CE5

Subbloque 2.3 Juegos y deportes

-Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportiva, torneos y competiciones deportivas

- Roles deportivos: árbitro/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y a otros

-Bloque 4 Interacción y actividades saludables y sostenibles con el entorno – CE1, CE4, CE5

Subbloque 4.1 Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el entorno

- Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio naturales

- Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos

□ 2ºTRIMESTRE

- Bloque 1 Vida activa y saludable -CE1 CE3 CE4 CE5

Subbloque 1.1 Salud Física

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Programas de actividad física (FIIT-PV). Sistemas de entrenamiento.

Grupo 2. Cuidado del cuerpo

- Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo

- Bloque 2 Organización y gestión de la actividad física y el deporte -CE1 CE2 CE4 CE5

Subbloque 2.3 Juegos y deportes

- Roles deportivos: árbitro/a, entrenador/a, practicante, espectador/a y a otros

- Bloque 3 Manifestaciones de la comunicación y de la cultura motriz CE1 CE2 CE3 CE4 CE5

Subbloque 3.2 Elementos comunicativos y cultura artístico-expresivas

- Montajes e intervenciones artístico-expresivas
- Artes escénicas

3º TRIMESTRE

- Bloque 1 Vida activa y saludable -CE1 CE3 CE4 CE5

Subbloque 1.1 Salud Física

Grupo 2. Cuidado del cuerpo

- Mitos y falsas creencias de la actividad física, el deporte, la nutrición y otros contenidos relacionados con el cuidado del cuerpo en otros ámbitos

Subbloque 1.3 Salud mental

Grupo 1. Métodos de relajación y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación y estiramientos

- Bloque 2 Organización y gestión de la actividad física y el deporte - CE1 CE2 CE4 CE5

Subbloque 2.3 Juegos y deportes

- Actividades y dinámicas de animación sociocultural

-Bloque 4 Interacción y actividades saludables y sostenibles con el entorno – CE1, CE4, CE5

Subbloque 4.2 Alimentación saludable y sostenible

- Hábitos nutricionales saludables y sostenibles
- Nutrición deportiva

Subbloque 4.3 Tecnología y medio natural

- Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva en el medio natural, y en el tiempo de ocio.