


**Propuesta pedagógica 1º y 2º ESO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**  
**Curso 2025/2026**

|   |                      |             |
|---|----------------------|-------------|
|  | 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<br>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   |
|   | PROPUESTA 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             |
| <b>Grupo 4. Cuidado del cuerpo</b>   |               |               |
| 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             |
| <b>Subbloque 1.2 Salud social</b>  | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.     |               | 6             |
| <b>Subbloque 1.3 Salud mental</b>  | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</b>   |               |               |
| Métodos de relajación y estiramientos  | 7             |               |
| <b>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</b>  |               |               |
| Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.                             |               |               |
| <b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física</b><br>CE1, CE4, CE5  | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</b>   |               |               |
| Higiene y actividad física.  | 1             |               |
| <b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</b>                         |               |               |
| Protocolos de actuación (PAS / RICE)   | 8             |               |
| Uso de las TIC   | 8             |               |
| RCP  |               | 7             |
| <b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>  |               |               |
| Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. | 1,5           | 4,5           |
| <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices</b><br>CE1, CE2, CE5  | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b>  |               |               |
| Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad  | 5,6           | 4,5           |
| <b>Subbloque 3.2. Juegos y deportes</b>  |               |               |
| Individuales   |               | 4,9           |
| Colectivos   | 2,3           | 3             |
| Adversario   |               | 2             |
| Fundamentos técnicos deportivos  | 2,3           | 2,3,4,9       |
| Fundamentos tácticos deportivos  | 2,3           |               |
| <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3</b>                                | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 4.1. Habilidades sociales</b>   |               |               |

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

|   |               |               |
|---|---------------|---------------|
| Resolución dialogada y control emocional  | 2,3           |               |
| <b>Subbloque 4.2. Gestión emocional</b>   |               |               |
| El estrés   |               | 2,3           |
| La frustración  | 2,3           |               |
| <b>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo</b>  |               |               |
| La expresión de mensajes y emociones  | 10            |               |
| <b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz</b><br>CE2, CE3, CE4, CE5                                   | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva</b>   |               |               |
| 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             |
| <b>Subbloque 5.2. Deporte com manifestación cultural</b>  |               |               |
| 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.  |               |               |
| <b>Subbloque 5.3. Cultura motriz tradicional</b>  |               |               |
| 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: Bonhomia, equidad y pacto deportivo.  | 10            | 9             |
| Referentes deportivos.  | 10            |               |
| Mujer y Pilota.   |               | 9             |
| <b>Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas CE1, CE4, CE5</b>                                    | <b>1º ESO</b> | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 6.1. Organización de actividades inclusivas físico-deportivas y de ocio activo en el medio rural y costero</b> |               |               |
| Regulación del esfuerzo.  |               |               |
| Medidas de protección y conservación del medio ambiente.  |               |               |
| Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.   |               |               |
| <b>Subbloque 6.2. Los parques y espacios públicos como espacios para la práctica deportiva y ejercicio físico.</b>          |               |               |
| Movilidad sostenible.   |               |               |
| Promoción de buenas prácticas.  |               |               |
| <b>Subbloque 6.3. Riqueza natural y topográfica</b>   |               |               |
| La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.  |               |               |
| <b>Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural</b>   |               |               |
| 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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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                                     |  |    |

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


|   |   |   |  |    |
|---|---|---|--|----|
|   |   | 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación  | 10 |
|   | 5 | 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 |

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

|    |   |   |   |    |
|----|---|---|---|----|
| 10 | 3 | modelos y creatividad.<br>3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.  | Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>Rúbrica interpretación creación expresiva.   | 10 |
|    | 2 | 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.<br>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. | Libro de juegos tradicionales.<br>Trabajo investigación danzas populares Comunidad Valenciana.<br>Exposición juego tradicional. |    |
|    | 3 | 3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.  | Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.   |    |


## 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.<br>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.                               |    |
| 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.<br>Rúbrica autoevaluación 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 desempeño 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.<br>Rúbrica autoevaluación 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                                     | Rúbrica desempeño   |    |

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

|   |   |  |   |    |
|---|---|--|---|----|
|   |   | 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.<br>Rúbrica aspectos técnico-tácticos atletismo.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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   |
|  | PROPUESTA PEDAGÓGICA | 1º y 2º ESO |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.<br>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.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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**

|  |                      |             |
|--|----------------------|-------------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     | 2025/2026   |
|  | PROPUESTA 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<br>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        |        |        |

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


|  |               |               |
|--|---------------|---------------|
| 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           |
| <b>Grupo 3. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional</b>  |               |               |
| Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.                                       | 6             |               |
| <b>Grupo 4. Cuidado del cuerpo</b>   |               |               |
| 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             |               |
| <b>Subbloque 1.2 Salud social</b>  | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| 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             |               |
| <b>Subbloque 1.3 Salud mental</b>  | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| <b>Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación</b>   |               |               |
| Métodos de relajación y estiramientos  | 6,7           |               |
| Técnicas de relajación y estiramientos.  |               | 4,5           |
| <b>Grupo 2. Efectos negativos y trastornos vinculados al cuerpo</b>  |               |               |
| Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.   |               | 3             |
| <b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física<br/>CE1, CE4, CE5</b>   | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| <b>Subbloque 2.1. Medidas preventivas y de seguridad</b>   |               |               |
| Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.   | 6             |               |
| Higiene y actividad física.  |               | 4,5           |
| <b>Subbloque 2.2. Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente</b>   |               |               |
| Protocolos de actuación (PAS / RICE)   |               |               |
| Dispositivos DEA   |               |               |
| Uso de las TIC   |               |               |
| <b>Subbloque 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</b>  |               |               |
| 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           |

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

|   |               |               |
|---|---------------|---------------|
| planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos                                  |               |               |
| <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices<br/>CE1, CE2, CE5</b>                    | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| <b>Subbloque 3.1. Capacidades condicionales</b>   |               |               |
| 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           |
| <b>Subbloque 3.2. Juegos y deportes</b>   |               |               |
| 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         |
| <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social<br/>en situaciones motrices CE1 + CE3</b> | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| <b>Subbloque 4.1. Habilidades sociales</b>  |               |               |
| Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional  | 3             | 9             |
| <b>Subbloque 4.2. Gestión emocional</b>   |               |               |
| El estrés   | 3             |               |
| <b>Subbloque 4.3. El cuerpo como elemento comunicativo</b>  |               |               |
| La comunicación no verbal consciente e inconsciente.  | 1             |               |
| Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.                                 |               |               |
| <b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz<br/>CE2, CE3, CE4, CE5</b>                          | <b>3º ESO</b> | <b>4º ESO</b> |
| <b>Subbloque 5.1. Cultura artístico-expresiva</b>   |               |               |
| <b>Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas</b>               |               |               |
| 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             |               |
| <b>Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas</b>                        |               |               |
| 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             |               |
| <b>Grupo 3. La recreación dramática</b>   |               |               |
| Interpretación de textos.   | 8             | 6             |
| La postura corporal como elemento expresivo.  | 8             | 6             |
| Las emociones.  | 8             | 6             |

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

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

|  |                      |             |
|--|----------------------|-------------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     | 2025/2026   |
|  | PROPUESTA 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.                              |    |   |
| <b>Subbloque 6.4. Las TIC desde las actividades en el medio natural</b>                    |    |   |
| 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.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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                        |   |    |



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


|   |   |  |   |    |
|---|---|--|---|----|
|   |   | 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.   | Técnica de sumametros.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.   | 10 |
|   |   | 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. |   |    |
| 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.   | Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad.<br>Prueba aparato locomotor. Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF. | 10 |
|   |   | 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.  |   |    |
| 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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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 multidisciplinares 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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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   |   |    |

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


|    |   |  |   |    |
|----|---|--|---|----|
|    |   | crítica y participando colaborativamente en los e  | en la pilota".<br>Rúbrica desempeño pilota.   |    |
| 10 | 3 | 3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.  | Coreografía actividades circenses.<br>Rúbrica coevaluación representación.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.                        |   |    |
|    |   | 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.<br>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.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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                        |   |    |

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

|   |   |  |   |    |
|---|---|--|---|----|
|   |   | 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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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.   | Técnica de sumametros.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.   | 10 |
|   |   | 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. |   |    |
| 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.   | Rúbrica ejecución ejercicios de fuerza y flexibilidad.<br>Prueba aparato locomotor. Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF. | 10 |
|   |   | 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.  |   |    |
| 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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>Rúbrica interpretación   | 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.  |   |    |


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

|    |   |  |   |    |
|----|---|--|---|----|
|    | 3 | 3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinares 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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.   | 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   | Trabajo investigación “el papel de la mujer en la pilota”.<br>Rúbrica desempeño pilota.   |    |
| 10 | 3 | 3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.  | Coreografía actividades circenses.<br>Rúbrica coevaluación representación.<br>Rúbrica comportamental EF.<br>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.                        |   |    |
|    |   | 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.<br>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**

|  |                      |           |
|--|----------------------|-----------|
|  | 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- ACROSTPORT, 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. Característiques 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 anàlisi 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  |   |

|   |                      |           |
|---|----------------------|-----------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     | 2025/2026 |
|   | PROPUESTA PEDAGÓGICA | 1º BAT    |

|   |            |
|---|------------|
| 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   |            |
| <b>BLOC 2. ORGANITZACIÓ I GESTIÓ DE L'AF (CE 1,2,4,5)</b>   |            |
| <b>2.1 MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT</b>   |            |
| 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          |
| <b>2.2 EINES DIGITALS PER GESTIONAR L'AF</b>  |            |
| 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 |
| <b>2.3 ORDENACIÓ DE L'AF I L'ESPORT</b>   |            |
| 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 |
| <b>BLOC 3. RESOLUCIÓ DE PROBLEMES EN SITUACIONS MOTRIUS (CE 1,2,4,5)</b>  |            |
| 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 |
| <b>BLOC 4. AUTOREGULACIÓ EMOCIONAL I INTERACCIÓ SOCIAL EN SITUACIONS MOTRIUS (CE 1,2,3,4,5)</b>   |            |
| <b>4.1 GESTIÓ EMOCIONAL</b>   |            |
| Rols en contextes de pràctica físicoesportiva.  | 1,2,3,6,10 |
| Control i gestió d'emocions.  | 1,2,3,6,10 |
| Tècniques corporals de regulació física i emocional.  |            |
| <b>4.2 HABILITATS SOCIALS</b>   |            |
| Interacció i habilitats socials: escolta activa, diàleg, negociació, assertivitat, comunicació efectiva i altres.   |            |
| <b>4.3 JUSTICIA SOCIAL A L'ESPORT I L'AF</b>  |            |
| Valors esportius i olímpics.  | 1,2,3,6,10 |
| Identificació de conductes contràries a la convivència.   |            |
| <b>BLOC 5. MANIFESTACIONS DE LA CULTURA MOTRIU (CE 1,2,3,4,5)</b>   |            |
| <b>5.1 ELEMENTS COMUNICATIUS I CULTURA ARTISTICOEXPRESIVA</b>   |            |
| Elements de la comunicació.   | 5          |
| Valors i cultura artisticoexpressiva.   | 5          |
| Muntatges i intervencions artisticoexpressives.   | 5          |
| Dramatització i teatre.   |            |
| Activitats i arts circenses.  | 5          |
| El ritme i el cos en moviment.  | 5          |
| Dansa i ball.   | 5          |
| <b>5.2 CULTURA MOTRIU TRADICIONAL</b>   |            |




|  |                      |           |
|--|----------------------|-----------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     | 2025/2026 |
|  | PROPUESTA PEDAGÓGICA | 1º BAT    |


|   |     |
|---|-----|
| La Pilota Valenciana com a bé d'interés cultural.   | 7   |
| Modalitats de pilota valenciana de joc directe i indirecte.   | 7   |
| <b>5.3 ESPORT COM A MANIFESTACIÓ CULTURAL</b>   |     |
| Esport, convivència i justícia social.  | 7   |
| <b>BLOC 6. INTERACCIÓ EFICIENT I SOSTENIBLE AMB L'ENTORN (CE1, CE4, CE5)</b>  |     |
| <b>6.1 INICIATIVES I ACTIVITATS SALUDABLES I SOSTENIBLES EN EL MEDI NATURAL I URBÀ</b>  |     |
| 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'acció 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 físicoesportiva.  | 8   |
| Servei a la comunitat.  | 9   |
| Entitats relacionades amb l'educació ambiental: relacions, actuacions, recursos...  |     |
| <b>6.2 ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE</b>   |     |
| 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.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF. | 10 |
|    |    | 2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions  |   |    |
| 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.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.<br>Rúbrica autoevaluación                    | 10 |
|    |    | 2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques   |   |    |

|   |                      |  |           |
|---|----------------------|--|-----------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     |  | 2025/2026 |
|   | PROPUESTA PEDAGÓGICA |  | 1º BAT    |

|   |   |  |   |    |
|---|---|--|---|----|
|   |   | 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.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF. | 10 |
|   |   | 2.2 Dissenyar i participar en esdeveniments recreatius i esportius aplicant polítiques sostenibles de gestió i ús de materials i instal·lacions  |   |    |
| 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.<br>Trabajo de estilo de vida saludable.<br>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 artísticoexpressives mostrant domini dels elements corporals i escènics des d'una perspectiva de gènere i inclusiva.  | Rúbrica coevaluación exposición.<br>Rúbrica exposición.<br>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.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF. | 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.   | 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  | Trabajo de investigación.<br>Rúbrica autoevaluación   |    |


|  |                      |  |           |
|--|----------------------|--|-----------|
|  | EDUCACIÓN FÍSICA     |  | 2025/2026 |
|  | PROPUESTA PEDAGÓGICA |  | 1º BAT    |

|    |   |  |   |    |
|----|---|--|---|----|
|    |   | 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 intrínsecs de les activitats respecte als equipaments, l'entorn i l'actuació i interacció dels participants.                            | Prueba escrita.<br>Rúbrica<br>autoevaluación<br>comportamental EF.  | 10 |
|    | 5 | 5.1 Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticosexpressives 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 físicoesportives 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.<br>Rúbrica<br>autoevaluación<br>comportamental EF.   | 10 |
|    |   | 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.  |   |    |
|    | 5 | 5.1 Participar en propostes reals o simulades relacionades amb l'activitat física i la salut, l'esport, les activitats artísticosexpressives o la natura, analitzant les possibilitats de l'entorn més pròxim i tenint en compte la sostenibilitat.  |   |    |
| 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 | Trabajo escrito del campeonato. Rúbrica organización.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnico-tácticos.<br>Rúbrica<br>autoevaluación<br>comportamental EF. | 10 |
|    |   | 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 |
|  | PROPUESTA 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


|   |               |
|---|---------------|
| <b>Bloque 1. Vida activa y saludable<br/>CE1, CE3, CE5</b>  | <b>1º ESO</b> |
| <b>Subbloque 1.1 Salud física</b>   | <b>1º ESO</b> |
| 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         |
| <b>Subbloque 1.3 Salud mental</b>   | <b>1º ESO</b> |
| Métodos de relajación y estiramientos   | 1,2,3         |
| <b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física<br/>CE1, CE4, CE5</b>  | <b>1º ESO</b> |
| Higiene y actividad física.   | 1,2,3         |
| <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5</b>  | <b>1º ESO</b> |
| 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         |
| <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3</b>                       | <b>1º ESO</b> |
| Resolución dialogada y control emocional  | 1,2,3         |
| El estrés   | 1,2,3         |
| La frustración  | 1,2,3         |

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

| Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz<br>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<br>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.<br>Rúbrica exposición explicación del juego.<br>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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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.<br>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.<br>2.2 Resolver con éxito situaciones reales de   | Rúbrica comportamental EF.<br>Rúbrica autoevaluación   |    |

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


|   |   |   |  |    |
|---|---|---|--|----|
| 3 |   | competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.   | comportamental EF.<br>Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.  | 33 |
|   | 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.<br>Libro de juegos tradicionales.  |    |
|   | 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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.  |    |
|   | 2 | 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.<br>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 |
|  | PROPUESTA 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

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Bloque 1. Vida activa y saludable<br/>CE1, CE3, CE5</b>  | <b>2º ESO</b> |
| <b>Subbloque 1.1 Salud física</b>   | <b>4º ESO</b> |
| Calentamiento específico autónomo.  | 1,2,3,4,5,6   |
| <b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física<br/>CE1, CE4, CE5</b>                  | <b>2º ESO</b> |
| Higiene y actividad física.   | 1,2,3,4,5,6   |
| <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5</b>                    | <b>2º ESO</b> |
| 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   |
| <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3</b> | <b>2º ESO</b> |
| 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   |
| <b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz<br/>CE2, CE3, CE4, CE5</b>                      | <b>2º ESO</b> |
| Acontecimientos deportivos.   | 1,2,3,4,5,6   |
| Práctica y concienciación.  | 1,2,3,4,5,6   |

|  |                      |           |
|--|----------------------|-----------|
|  | DEPORTES DE RAQUETA  | 2025/2026 |
|  | PROPUESTA 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Rúbrica autoevaluación comportamental EF.           | 17 |


|   |                      |           |
|---|----------------------|-----------|
|  | DEPORTES DE RAQUETA  | 2025/2026 |
|   | PROPUESTA 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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|   |   | 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 | 1.3. 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.<br>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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|   |   | 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.                     |   |    |
| 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.<br>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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|   |   | 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.                     |   |    |

\*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 |
|   | PROPUESTA 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 |
|  | PROPUESTA 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

|   |               |
|---|---------------|
| <b>Bloque 1. Vida activa y saludable</b><br>CE1, CE3, CE5   | <b>4º ESO</b> |
| <b>Subbloque 1.1 Salud física</b>   | <b>4º ESO</b> |
| Calentamiento específico autónomo.  | 1,2,3         |
| <b>Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física</b><br>CE1, CE4, CE5                   | <b>4º ESO</b> |
| Higiene y actividad física.   | 1,2,3         |
| <b>Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices CE1, CE2, CE5</b>                    | <b>4º ESO</b> |
| 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         |
| <b>Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices CE1 + CE3</b> | <b>4º ESO</b> |
| 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         |
| <b>Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz</b><br>CE2, CE3, CE4, CE5                       | <b>4º ESO</b> |
| Acontecimientos deportivos.   | 1,2,3         |
| Práctica y concienciación.  | 1,2,3         |




|  |                             |           |
|--|-----------------------------|-----------|
|  | DEPORTES DE CANCHA DIVIDIDA | 2025/2026 |
|  | PROPUESTA 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.<br>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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|    |    | 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.                     |   |    |
| 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.<br>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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|    |    | 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  | 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.<br>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.                                      | Rúbrica desempeño en aspectos técnicos-tácticos deportivos.<br>Rúbrica arbitraje. |    |
|    |    | 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.                     |   |    |

\*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.