

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2025/2026

Curso académico: 2024/2025		Departamento: EDUCACIÓN FÍSICA	
1. Concreción curricular de la materia:	EDUCACIÓN FÍSICA		
1.1 Elementos curriculares del nivel:	1º ESO		
1.1.1 Competencias específicas	<u>Competencias específicas</u>		
	Competencia específica 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. Competencia específica 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas. Competencia específica 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. Competencia específica 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. Competencia específica 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas. Competencia específica 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.		
	<u>Criterios de Evaluación</u>	<u>Bloque de Saberes</u>	
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	Bloque 1. Vida activa i saludable. CE1, CE3, CE5		
	Conductas para la mejora de la salud física, mental y social.		
	Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad física Saludable (ZAS).		
	Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.		
	Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el		

la salud física, mental y social.

1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal.

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.

2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.

2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias.

2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.

3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.

4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.

4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así

movimiento.

La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.

Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.

Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.

Calentamiento general: partes esenciales.

Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

Métodos de relajación y estiramientos.

Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física. CE1, CE4, CE5

Higiene y actividad física

Protocolos de actuación (PAS / RICE).

Uso de las TIC

RCP

Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. CE1, CE2, CE5

Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

Individuales.

Adversario.

Colectivo.

Fundamentos técnicos deportivos.

Fundamento táctico defensivos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. CE1 + CE3

Resolución dialogada y control emocional.

El estrés.

La frustración.

La expresión de mensajes y emociones.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. CE2, CE3, CE4, CE5

Respecto de la propiedad intelectual

Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.

Estereotipos y diversidad de género

Creatividad y autoconfianza.

Estereotipos.

como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.

4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.

4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.

5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.

5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.

5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillos relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.

Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas

La mirada y el gesto como elementos expresivos.

La postura corporal y el tono muscular.

Las emociones.

Equilibrios con y sin material.

Juegos malabares.

El clown y el mimo.

Habilidades gimnásticas.

Apropiación del espacio.

Percusión corporal.

Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana. X

Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.

Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.

Danza contemporánea.

Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

El deporte inclusivo y adaptado Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.

Entidades próximas .

Acontecimientos deportivos.

Práctica y concienciación.

Juegos populares autóctonos.

Juegos populares del mundo.

Nyago y sus variantes.

Raspall y sus variantes de joc a carrer y en el trinquete.

El joc a paret: Frontón y frare.

Los valores de la pilota: Bonhomia, equidad y pacto deportivo.

Referentes deportivos.

Mujer y Pilota.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. CE1, CE4, CE5

Regulación del esfuerzo.

Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.

Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

Entidades y proyectos de centro.

Movilidad sostenible.

Promoción de buenas prácticas.

La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.

La riqueza natural y topográfica otras regiones.

Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.

1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información:

- Cuaderno del profesor.
- Rúbricas
- Trabajo teórico.
- Escala de puntuación técnico-táctico.
- Registro actitudinal.

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa.

- Parte práctica: 20%
- Parte actitudinal: 50%
- Parte teórica: 20%
- Higiene: 10%

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Alumnos lesionados ocasionalmente: ficha de seguimiento práctico y trabajo de forma teórica si es necesario.
- Alumnos con obesidad: incrementar las pausas de recuperación e intensidad de esfuerzo.
- Alumnos disruptivos: tras varios avisos, apartarlos de la práctica y abordar de forma teórica el objetivo de la sesión. Se tratarán aspectos como la toma de conciencia de la importancia de un buen comportamiento.

Curso académico: 2024-2025		Departamento: Educación Física	
1. Concreción curricular de la materia:	EDUCACIÓN FÍSICA		
1.1 Elementos curriculares del nivel:	2º ESO		
1.1.1 Competencias específicas	CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas. CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas. CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.		
	Criterios de evaluación: 1.1. Utilizar los recursos de sus entornos relacionados con la actividad física, la alimentación y el bienestar personal, aplicando propuestas básicas de mejora de la salud física, mental y social. 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal. 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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales	Saberes básicos: BL1. Vida activa y saludable: BL1.1. Conductas para la mejora de la salud física, mental y social. BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS). BL1.1. Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad. BL1.1. Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento. BL1.1. La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera. BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud. BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables. BL1.1. Calentamiento general: partes esenciales. BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. BL1.3. Métodos de relajación y estiramientos.	

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad.

3.2. Producir movimientos creativos con apoyo musical, combinando ritmos y segmentos corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.

4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.

4.2. Conocer y practicar técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal incluida la RCP.

4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.

4.5. Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que rodean este deporte.

5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.

5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los

BL1.3. Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.

BL2. Organización y gestión de la actividad física:

BL2.1. Higiene y actividad física.

BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE).

BL2.2. Uso de las TIC.

BL2.2. RCP.

BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices:

BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico.

BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

BL4.1. Habilidades sociales.

BL4.2. El estrés. La frustración.

BL4.3. La expresión de mensajes y emociones.

BL5. Manifestación de la cultura motriz:

BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.

BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.

BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.

BL5.2. Creatividad y autoconfianza.

BL5.2. Estereotipos.

BL5.2. Las ayudas y la seguridad en las actividades expresivas.

BL5.3. La mirada y el gesto como elementos expresivos.

BL5.3. La postura corporal y el tono muscular.

BL5.3. Las emociones.

BL5.4. Equilibrios con y sin material.

BL5.4. Juegos malabares.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

	saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información. 5.3. Elaborar colaborativamente contenidos digitales sencillas relacionados con la actividad física y la salud, integrando la información de manera crítica.	BL5.4. El clown y el mimo. BL5.4. Habilidades gimnásticas. BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas: BL6.1. Regulación del esfuerzo. BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente. BL6.1. Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono. BL6.2. Movilidad sostenible. BL6.2. Promoción de buenas prácticas. BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).
1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado	Instrumentos de recogida de información: - Cuaderno de profesor/a. - Rúbrica retos cooperativos. - Rúbrica Condición Física trabajo teórico. - Planilla de retos prácticos. - Lista de control tipo escala de valores sobre aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios sobre el colpbol, balonmano y bádminton. - Autoevaluación y coevaluación sobre aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del colpbol, balonmano y bádminton. - Registro actitudinal a partir de anotaciones en el cuaderno diario.	Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa: - Parte práctica: 40% - Parte teórica: 10% - Comportamiento: 50%
Medidas de respuesta educativa para la inclusión	- Alumnado lesionado ocasionalmente debe apuntar los ejercicios que realizamos en la sesión y los objetivos relacionados. - Alumnado lesionado de manera prolongada debe hacer un trabajo teórico-práctico sobre su lesión, y en función del tiempo, otro relacionado con los saberes básicos impartidos en las unidades didácticas que coincidan, ejemplo: crea dos ejercicios para la comprensión y mejora de los golpes de bádminton. - Medidas para alumnado con problemas de rodillas, tobillos, caderas, hombros... adaptaremos las situaciones de aprendizaje para que puedan completarlas y alcanzar los objetivos propuestos para la sesión. - Alumnado con problemas respiratorios y cardíacos, interacción antes y durante la sesión, así como hablar con los padres o tutores sobre la enfermedad.	

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Curso académico: 2024-2025		Departamento: Educación Física	
1. Concreción curricular de la materia:	EDUCACIÓN FÍSICA		
1.1 Elementos curriculares del nivel:	3º ESO		
1.1.1 Competencias específicas	CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas. CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas. CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.		
	Criterios de evaluación 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. 1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-	Saberes básicos BL1. Vida activa y saludable: BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS). BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta. BL1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud. BL1.1. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness. BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud. BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables. BL1.1. Calentamiento específico autónomo. BL1.1. Programación autónoma del ejercicio. BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.	

deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.

2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva.

2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación.

3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal.

3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza.

3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones.

4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno.

4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.

4.3. Descubrir y participar activamente en las

BL1.3. Técnicas de relajación y estiramientos.

BL1.3. Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.

BL2. Organización y gestión de la actividad física:

BL2.1. Higiene y actividad física.

BL 2.1. Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.

BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE).

BL2.2. Uso de las TIC.

BL2.2. RCP.

BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.

BL 2.3. 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: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos.

BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices:

BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad.

BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico.

BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices:

BL4.1. Estrategias de resolución de conflictos.

BL4.2. El estrés. La frustración.

BL4.3. Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.

BL5. Manifestación de la cultura motriz:

BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.

BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.

BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.

BL5.1. Desarrollo de la identidad artística.

BL5.1. Estereotipos.

BL5.1. Procesos de reflexión sobre temáticas sociales.

actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

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.

4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, *netiqueta*.

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 escenarios de comunicación y aprendizaje.

BL5.1. Escenografía.

BL5.1. La postura corporal como elemento expresivo.

BL5.1. Las emociones.

BL5.1. Equilibrios con y sin material.

BL5.1. Juegos malabares.

BL5.1. Interpretación de textos.

BL5.1. Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

BL5.2. Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

BL5.2. Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.

BL5.2. Práctica y concienciación.

BL5.3. Juegos populares del mundo.

BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas:

BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

BL6.1. Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

BL6.2. Movilidad sostenible.

BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana

BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información

- Cuaderno de profesor/a.
- Rúbrica de coevaluación de retos cooperativos.
- Rúbrica Calentamiento específico.
- Rúbrica sesión de multideporte.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el bádminton.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el voleibol.
- Rúbrica examen "Viaje en avión".
- Rúbrica examen Acrosport.
- Registro actitudinal.
- Registro de higiene.

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa.

- Parte práctica: 20%
- Parte teórica: 20%
- Actitud: 50%
- Higiene: 10%

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Alumnos lesionados ocasionalmente y de manera prolongada.
- Medidas para alumnos con lesiones graves que le impidan realizar la parte práctica de la asignatura.

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Curso académico: 2024-2025		Departamento: Educación Física	
1. Concreción curricular de la materia:		EDUCACIÓN FÍSICA	
1.1 Elementos curriculares del nivel:		4º ESO	
1.1.1 Competencias específicas		CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas. CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico- expresivas. CE 5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.	
		Saberes básicos BL1. Vida activa y saludable: BL1.1. Las pulsaciones (ppm) y el cálculo de la Zona de Actividad Física Saludable (ZAS). BL1.1. La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta. BL1.1. Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud. BL1.1. Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias fitness. BL1.1. Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud. BL1.1. Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la	Criterios de evaluación 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. 1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos

PROPUESTA PEDAGÓGICA DE DEPARTAMENTO. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

escuela y en su entorno por sus efectos saludables. BL1.1. Calentamiento específico autónomo. BL1.1. Programación autónoma del ejercicio. BL1.2. Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte. BL1.3. Técnicas de relajación y estiramientos. BL1.3. Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general. BL2. Organización y gestión de la actividad física: BL2.1. Higiene y actividad física. BL 2.1. Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables. BL2.2. Protocolos de actuación (PAS/RICE). BL2.2. Uso de las TIC. BL2.2. RCP. BL2.3. Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física. BL 2.3. 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: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos. BL3. Resolución de problemas en situaciones motrices: BL3.1. Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad. BL3.2. Juegos y deportes individuales, colectivos, de adversario. Fundamentos técnicos y tácticos deportivos. Pensamiento estratégico. BL4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: BL4.1. Estrategias de resolución de conflictos. BL4.2. El estrés. La frustración. BL4.3. Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.	sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación. 3.1. Explorar y generar situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal. 3.2. Ampliar la calidad y experiencia en cuanto a la creatividad relacionada con el movimiento, especialmente con apoyo musical combinando ritmos y segmento corporales y mostrando fluidez, desinhibición y autoconfianza. 3.3. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones. 4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno. 4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.
---	--

BL5. Manifestación de la cultura motriz:

BL5.1. Respeto de la propiedad intelectual.

BL5.1. Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.

BL5.1. Estereotipos y diversidad de género.

BL5.1. Desarrollo de la identidad artística.

BL5.1. Estereotipos.

BL5.1. Procesos de reflexión sobre temáticas sociales.

BL5.1. Escenografía.

BL5.1. La postura corporal como elemento expresivo.

BL5.1. Las emociones.

BL5.1. Equilibrios con y sin material.

BL5.1. Juegos malabares.

BL5.1. Interpretación de textos.

BL5.1. Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.

BL5.2. Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.

BL5.2. Diversidad funcional física, psíquica y sensorial.

BL5.2. Práctica y concienciación.

BL5.3. Juegos populares del mundo.

BL6. Interacción eficiente y sostenible con las otras personas:

BL6.1. Medidas de protección y conservación del medio ambiente.

BL6.1. Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.

BL6.2. Movilidad sostenible.

BL6.3. La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana

BL6.4. Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracs, etc.).

4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico-expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural.

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.

4.5. Valorar la Pilota valenciana como bien de interés inmaterial de especial protección, mediante la práctica de sus diferentes modalidades.

5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación.

5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, *netiqueta*.

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 escenarios de comunicación y aprendizaje.

1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado

Instrumentos de recogida de información

- Cuaderno de profesor/a.
- Rúbrica de coevaluación de retos cooperativos.
- Rúbrica Calentamiento específico.
- Rúbrica sesión de multideporte.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el bádminton.
- Rúbrica de aspectos técnicos y tácticos sobre el voleibol.
- Rúbrica examen "Viaje en avión".

- Rúbrica examen Acrosport.
- Registro actitudinal.
- Registro de higiene.

Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa:

- Parte práctica: 40%
- Parte teórica: 30%
- Actitud: 30%

Medidas de respuesta educativa para la inclusión

- Alumnos lesionados ocasionalmente y de manera prolongada.
- Medidas para alumnos con lesiones graves que le impidan realizar la parte práctica de la asignatura.

Curso académico: 1ºBachillerato 2024-2025

Departamento: Educación Física

1. Concreción curricular de la materia:

EDUCACIÓN FÍSICA

1.1 Elementos curriculares del nivel:

1º BACHILLERATO

1.1.1 Competencias específicas

- CE1. Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social.
- CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.
- CE3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.
- CE4. Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.
- CE5. Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.

Criterios de evaluación:

- 1.1: Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías.
- 1.2: Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento.
- 1.3: Consolidar hábitos de alimentación saludable atendiendo a un balance energético equilibrado, considerando los principios nutricionales desde el consumo responsable y sostenible.
- 1.4: Analizar críticamente los componentes que participan de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y en el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social.

Saberes básicos:

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA

- Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables
- Métodos de valoración de las capacidades físicas y coordinativas aplicadas a entornos laborales y a la mejora personal.
 - Beneficios, riesgos y ejercicios desaconsejados: hábitos posturales, ergonomía y ejercicio físico en general.
 - Programas de actividad física personal (FITT-PV) para las diferentes capacidades físicas.
 - Tecnologías facilitadoras de la evaluación y el análisis fisiológico del ejercicio físico.
- Grupo 2. Cuidado del cuerpo
- Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
 - Métodos de recuperación del esfuerzo.

SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL

2.1: Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva, utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos.

2.2: Diseñar y participar en acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

2.3: Investigar diferentes contextos de actividad física y de deportes atendiendo a los elementos inherentes a la justicia social, como la participación y la igualdad de oportunidades.

3.1: Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

3.2: Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.

3.3: Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana reconociendo sus valores intrínsecos.

4.1: Organizar y practicar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano con seguridad y ecorresponsabilidad fomentando el ocio activo y estilos de vida sostenibles.

4.2: Identificar y aplicar actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad.

4.3: Practicar y aplicar normas de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

5.1: Participar en propuestas reales o simuladas relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades

Programas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

- Perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.

- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL

- Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación y respiración.

- Técnica básica de meditación.

- Hábitos de descanso.

- Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología

- Efectos del uso excesivo de la tecnología.

- Netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

SUBBLOQUE 2.1. Medidas preventivas y de seguridad

Normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia.

- Gestión crítica y uso sostenible de materiales para la práctica física y deportiva.

- Actuaciones de primeros auxilios.

- El botiquín.

SUBBLOQUE 2.2. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física

Aprovechamiento 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: planificación, control y análisis.

- Creación y curación de contenidos

SUBBLOQUE 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte

Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general.

- Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.

BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES

- Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.

- Juegos y deportes inclusivos, adaptados y específicos.

- Lógica interna de los juegos y deportes.

- Aspectos reglamentarios.

BLOQUE 4. AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES

SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional

	artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad. 5.2: Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable. 5.3: Colaborar en propuestas informativas de salidas académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo.	• Roles en contextos de práctica físico-deportiva. • Control y gestión de emociones. • Técnicas corporales de regulación física y emocional. SUBBLOQUE 4.2. Habilidades sociales • Interacción y habilidades sociales: escucha activa, diálogo, negociación, asertividad, comunicación efectiva y otras. SUBBLOQUE 4.3. Justicia social al deporte y actividad física • Valores deportivos y olímpicos. • Identificación de conductas contrarias a la convivencia. BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva • Elementos de la comunicación. • Valores y cultura artístico-expresiva. • Montajes e intervenciones artístico-expresivas. • Dramatización y teatro. • Actividades y artes circenses. • El ritmo y el cuerpo en movimiento. • Danza y baile. SUBBLOQUE 5.2. Cultura motriz tradicional • La Pilota Valenciana como bien de interés cultural. • Modalidades de Pilota Valenciana de juego directo e indirecto. SUBBLOQUE 5.3. Deporte como manifestación cultural • Deporte, convivencia y justicia social. BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO SUBBLOQUE 6.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles en el medio natural y urbano • Beneficios de la práctica de actividad física y deportiva en el entorno natural. • Movilidad activa, segura y sostenible. • Ocio saludable y sostenible: posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica segura de actividad física y deportiva. Previsión de riesgos, primeros auxilios y protocolos de acción en caso de emergencia. • Conocimiento del patrimonio natural y urbano del entorno. Propuestas de mejora: accesibilidad, uso deportivo, seguridad y sostenibilidad. Promoción y uso creativo. • Medidas de protección y conservación del medio natural y urbano durante la práctica físico-deportiva. Servicio a la comunidad.
--	---	---

		• Entidades relacionadas con la educación ambiental: relaciones, actuaciones, recursos... SUBBLOQUE 6.2. Alimentación saludable y sostenible • Características y valoración de una dieta equilibrada. • Consumo responsable: alternativas sostenibles para una dieta saludable, variada y equilibrada. • Ultraprocesados: consecuencias para la salud. Análisis crítico.
1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado	Instrumentos de recogida de información - Rúbricas - Escalas de observación - Lista de seguimiento - Exámenes escritos - Exámenes orales - Trabajos escritos	Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa - Parte práctica: 50% - Parte teórica: 30% - Actitud: 20%
Medidas de respuesta educativa para la inclusión	De acuerdo con el artículo 25.1 del Real decreto 243/2022, se deben disponer los medios necesarios para que los alumnos y las alumnas que requieran una atención diferente de la ordinaria puedan alcanzar los objetivos establecidos para la etapa y adquirir las competencias correspondientes. Además para la evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que requiera una atención educativa diferente de la ordinaria se tendrá en cuenta el artículo 36. Entre las medidas a tener en cuenta en la asignatura de Educación física se encuentran: - Adaptación de pruebas prácticas o físicas a las características individuales y el estado físico del alumnado, siempre respetando su salud. - Realización de trabajos teóricos y exposiciones para el alumnado que por problemas físicos no puede realizar la práctica. - Medidas de ampliación para aquellos alumnos con mayor destreza motriz multinivelando los ejercicios prácticos.	

Curso académico: 2ºBachillerato 2024-2025		Departamento: Educación Física
1. Concreción curricular de la materia:	EDUCACIÓN FÍSICA	
1.1 Elementos curriculares del nivel:	2º BACHILLERATO	
1.1.1 Competencias específicas	CE1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable, adecuado a las características personales y dirigidas al bienestar físico, mental y social. CE2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. CE3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz. CE4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano. CE5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías.	
	Criterios de evaluación: CE 1. Implementar y valorar un programa de actividad física y deportiva saludable adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social. 1.1 Aplicar de manera autónoma un programa de actividad física adecuado al nivel de condición física y a las necesidades e intereses propios y valorar los componentes que contribuyen al bienestar físico, mental y social. 1.2 Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro. 1.3 Identificar y valorar los componentes de un estilo de vida saludable en el ámbito educativo y el ámbito sociofamiliar, discriminando las conductas de riesgo para la salud física, mental y social. CE 2. Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. 2.1 Afrontar situaciones motrices en diferentes contextos, adaptando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios a las condiciones cambiantes de la actividad, y utilizando las habilidades sociales para la resolución de conflictos. 2.2 Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando	Saberes básicos: BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE 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 laboral. - Actitudes, hábitos posturales y ergonomía. - Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento. - Tecnologías facilitadoras de la evaluación y análisis fisiológico del ejercicio físico. 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. - Métodos y técnicas de recuperación de lesiones y el esfuerzo. SUBBLOQUE 1.2. SALUD SOCIAL - Actuaciones de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.

políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.

2.3 Promover situaciones de actividad física y deportiva en diferentes contextos atendiendo a los elementos inherentes de justicia social como la participación y la igualdad de oportunidades.

CE 3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.

3.1 Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.

3.2 Organizar y practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulándose las emociones.

3.3 Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de *pilota valenciana* como bien de interés cultural.

CE 4. Diseñar, adoptar y valorar actuaciones que fomentan estilos de vida saludables y sostenibles con seguridad y eco-responsabilidad dirigidos a transformar y mejorar el entorno natural y urbano.

4.1 Practicar y evaluar actividades físico-deportivas inclusivas en el medio natural y urbano diseñadas con eco-responsabilidad y fomentando los estilos de vida sostenibles.

4.2 Promover actuaciones saludables y sostenibles para la protección, conservación y mejora del entorno natural y urbano, estableciendo relaciones con entidades relacionadas con la educación ambiental y la sostenibilidad y evaluando su impacto en la comunidad.

4.3 Analizar, practicar y aplicar protocolos de seguridad y técnicas de primeros auxilios y supervivencia en contextos naturales y urbanos para controlar los riesgos intrínsecos de las actividades respecto a las equipaciones, el entorno y la actuación e interacción de los participantes.

CE 5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías

5.1 Elaborar una propuesta en el ámbito del centro o colaborar con entidades del entorno relacionadas con la actividad física y la salud, el deporte, las actividades artístico-expresivas o la naturaleza, analizando las posibilidades del entorno más próximo y teniendo en cuenta la sostenibilidad.

- Diversidad, perspectiva de género e inclusividad en el mundo del deporte, la actividad física y el ocio activo.
- Ayudas ergogénicas legales y dopaje.

SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL

Grupo 1. Métodos y técnicas de relajación y meditación

- Métodos de relajación y estiramientos.
- Técnicas de meditación.
- Hábitos de descanso.
- Valoración de la actividad física y el deporte como componentes resolutivos de estados depresivos.

Grupo 2. Uso y abuso de la tecnología

- Autogestión del tiempo de uso de la tecnología para la mejora de la salud.
- Hábitos de corrección en relación con la netiqueta aplicada a la actividad física y el deporte.

BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

SUBBLOQUE 2.1 MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD

- Protocolos, normas de seguridad y técnicas para la prevención y actuación en una situación de emergencia a nuestras prácticas y en la vida cotidiana.
- Política crítica y sostenible sobre la gestión de materiales y espacios para la práctica física y deportiva.

SUBBLOQUE 2.2 HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Actitud proactiva respecto al uso de la tecnología relacionada con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud, en diferentes entornos de aprendizaje digital: planificación, control y análisis.
- Creación y cuidado de contenidos.

Salidas profesionales relacionadas con la Educación Física.

SUBBLOQUE 2.3 JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario.
- Juegos y deportes inclusivos.
- Organización y asistencia a acontecimientos o jornadas deportivas, torneos y competiciones deportivas.
- Normativa y reglamento deportivo.
- Roles deportivos: árbitro, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros.
- Valores deportivos y olímpicos.

5.2 Participar en la creación y difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.

5.3 Cooperar en experiencias informativas de salidas académicas y laborales, relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

- Actividades y dinámicas de animación sociocultural.
- BLOQUE 3. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ.**
- SUB-BLOQUE 3.1 GESTIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES COMUNICATIVAS
- Grupo 1. Gestión emocional**
- Control y gestión de emociones.
 - El diálogo y la mediación.
 - Técnicas corporales de regulación física y emocional.
- Grupo 2. Habilidades comunicativas**
- Habilidades comunicativas: escucha activa, negociación, asertividad y comunicación efectiva.
 - Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos.
- SUB-BLOQUE 3.2 ELEMENTOS COMUNICATIVOS Y CULTURA ARTÍSTICO EXPRESIVA
- Elementos comunicativos, cultura y contracultura.
 - Montajes e intervenciones artístico-expresivas.
 - Artes escénicas.
 - Actividades y artes circenses.
 - El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile.
 - Expresión corporal y sus aplicaciones.
- SUB-BLOQUE 3.3 CULTURA MOTRIZ TRADICIONAL
- Contribuciones del deporte a la inclusión.
 - La *pilota valenciana* como bien de interés cultural. *Pilota* como deporte profesional.
 - Intervenciones en el desarrollo deportivo local.
- BLOQUE 4. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO**
- SUBBLOQUE 4.1. Iniciativas y actividades saludables y sostenibles con el entorno
- Evidencia científica de los beneficios de la práctica física y deportiva en el medio natural.
 - Medidas para reducir la huella de carbono en actividades al aire libre.
 - Transporte activo, seguro y sostenible.
 - Oportunidades del entorno para el ocio activo, seguro y sostenible. Promoción y usos creativos.
 - Prevención de riesgos en la práctica físico-deportiva en entornos naturales y urbanos.
 - Protocolos de emergencia, primeros auxilios y supervivencia.

		- Propuestas de mejora de la salud y la sostenibilidad con impacto en la comunidad y el entorno. - Riqueza natural y topográfica del entorno. SUBBLOQUE 4.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE - Consumo responsable: perspectiva crítica y alternativas saludables y sostenibles. - Hábitos nutricionales saludables y sostenibles. - Nutrición deportiva. SUB-BLOQUE 4.3. Tecnología y medio natural - Tecnología y aplicaciones facilitadoras de la práctica física y deportiva al medio natural, urbano y para el tiempo de ocio.
1.1.2 Valoración general del progreso del alumnado	Instrumentos de recogida de información - Rúbricas - Escalas de observación - Lista de seguimiento - Exámenes escritos - Exámenes orales - Trabajos escritos	Criterios para la calificación cualitativa y cuantitativa - Actitud: 20% - Parte práctica: 30% - Parte teórica: 30% - Patios activos: 20%
Medidas de respuesta educativa para la inclusión	De acuerdo con el artículo 25.1 del Real decreto 243/2022, se deben disponer los medios necesarios para que los alumnos y las alumnas que requieran una atención diferente de la ordinaria puedan alcanzar los objetivos establecidos para la etapa y adquirir las competencias correspondientes. Además para la evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que requiera una atención educativa diferente de la ordinaria se tendrá en cuenta el artículo 36. Entre las medidas a tener en cuenta en la asignatura de Educación física se encuentran: - Adaptación de pruebas prácticas o físicas a las características individuales y el estado físico del alumnado, siempre respetando su salud. - Realización de trabajos teóricos y exposiciones para el alumnado que por problemas físicos no puede realizar la práctica. - Medidas de ampliación para aquellos alumnos con mayor destreza motriz multinivelando los ejercicios prácticos.	

PROGRAMACIÓN CURSO 2025-26

EDUCACIÓN FÍSICA



**IES NÚMERO 5
PUERTO DE SAGUNTO**

ÍNDICE

- 1. Introducción**
- 2. Marco normativo**
- 3. Elementos curriculares**
- 4. Programaciones de aula**
- 5. Líneas metodológicas**
- 6. Organización de las respuestas educativas para la inclusión**
- 7. Procesos de evaluación**
- 8. Objetivos de desarrollo sostenible y desafíos del SXXI**
- 9. Interdisciplinariedad**
- 10. Actividades complementarias**
- 11. Conclusión**
- 12. Referencias bibliográficas**

1. INTRODUCCIÓN

La asignatura de Educación Física no es solamente una asignatura que tiene como fin el desarrollo físico del alumnado, también tiene en cuenta el aspecto emocional, social y cognitivo como personas integrantes de una sociedad de bienestar. Sin embargo, esta asignatura posee dos horas lectivas a la semana, dato insuficiente para la OMS que informa que la obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por diez en los últimos cuarenta años y seguirá en aumento si no realizan las recomendaciones que ofrece; acumular un mínimo de sesenta minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para los niños de entre cinco y diecisiete años (Oviedo et al., 2013).

Con ello, quiero señalar que el valor de la EF es enorme, pues hoy en día es la única área del currículo que da respuesta a las necesidades vitales de movimiento y de recreación del alumnado, compensando el modelo intelectualizado y sedentario que impera en el aula, donde el cuerpo es olvidado y la acción motriz es desvalorizada.

1.1 Justificación de la programación de aula

Según el artículo 22 del Decreto 107/2022, la programación de aula es el documento que debe elaborar cada docente para planificar y evaluar la enseñanza de las materias que imparte, adaptándolo a las características del alumnado y en coherencia con la propuesta pedagógica del centro. Esta, debe detallar las intenciones educativas y proyectar estas en las situaciones de aprendizaje. Ahora bien ¿Cuáles son las intenciones educativas de la presente programación de aula?

De acuerdo con la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020), dichas intenciones deben orientarse hacia la consecución del Perfil de salida del alumnado, el cual constituye la piedra angular de todas las decisiones curriculares. Este perfil implica que el alumnado debe ser capaz de movilizar los aprendizajes adquiridos en las distintas áreas para afrontar con solvencia los principales retos que plantea el siglo XXI. En este sentido, las intenciones educativas de la presente programación de aula de EF se orientan al desarrollo de dichos retos presentando un enfoque globalizador. Estas, se concretan 7 intenciones:

- Desarrollar estilos de vida saludable

Se va a promover la práctica regular de actividad física y el conocimiento del cuerpo

para adquirir hábitos saludables, incluyendo la alimentación y el bienestar emocional.

- Desarrollar habilidades para el aprendizaje permanente

Se va a fomentar la reflexión, la autoevaluación y el aprendizaje autónomo para que el alumnado siga aprendiendo a lo largo de su vida.

- Cooperar y convivir en sociedades abiertas, valorando la diversidad

Se van a crear experiencias grupales que promuevan la inclusión, el respeto mutuo y el reconocimiento de la diversidad como una fuente de riqueza.

- Analizar críticamente y aprovechar las oportunidades digitales

Se va a enseñar a usar la tecnología de forma ética, crítica y creativa, aprovechando sus beneficios y entendiendo sus riesgos.

- Sentirse parte de un proyecto colectivo local y global

Se va a fortalecer el sentido de pertenencia mediante proyectos cooperativos conectados con la cultura local y el trabajo en grupo.

- Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo

Se va a impulsar la reflexión ante situaciones de desigualdad, fomentando la empatía, la justicia y la participación activa.

- Desarrollar una actitud responsable hacia el medio ambiente

Se va a concienciar al alumnado sobre el impacto de sus acciones en el entorno, promoviendo el respeto por la naturaleza y el uso responsable de los recursos.

Estas intenciones educativas se concretarán en las situaciones de aprendizaje que articulan de forma coherente los distintos elementos curriculares para favorecer su desarrollo. En el siguiente apartado se detalla el entorno donde se contextualiza esta programación.

1.2 Contextualización

El instituto donde se desarrolla la siguiente programación es el IES Número 5 del

Puerto de Sagunto. Es un instituto de nueva creación que se inaugura en el curso 2023-24.

Las instalaciones propias de Educación Física están a estrenar. Contamos con un pabellón, un mini trinquet, una galotxeta, un patio exterior con pistas de balonmano, rugby, fútbol y baloncesto, una sala de material, vestuarios y baños y el departamento de Educación Física.

El centro está diseñado para poder atender a 30 unidades de la ESO y 8 de bachillerato.

Referente a las características de este alumnado, se pueden describir dividiéndolas en cuatro áreas. En el área biológica, continúan los cambios fisiológicos, el físico se asemeja al del adulto, la fuerza relativa está en un período de regresión y aumenta la capacidad de trabajo aeróbico. En el área cognitiva, hay un aumento de la capacidad de elaboración y comprensión de conceptos, se da la capacidad de análisis de sus propios sentimientos y hay un aumento de la capacidad intelectual. En el área afectiva y social, se pasa del gregarismo a una conducta solitaria, empieza la atracción por el otro sexo, tiene lugar el rechazo del mundo del adulto y la necesidad de autorrealización. En el área motriz, hay un aumento de la capacidad de rendimiento, una superación del desajuste corporal, mejora la coordinación y precisión y aumenta la capacidad para realizar gestos técnicamente complejos.

2. MARCO NORMATIVO

La presente programación de aula toma como referencia el marco curricular vigente para la etapa y la materia:

A NIVEL ESTATAL:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

A NIVEL AUTONÓMICO:

- Decreto 107/2022, de 5 de agosto, del Consell, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria. Modificado por el Decreto 66/2024, de 21 de junio, del Consell.
- Decreto 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se

desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano.

- Orden 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado.
- Decreto 195/2022, de 11 de noviembre, del Consell, de igualdad y convivencia en el sistema educativo valenciano.
- Decreto 252/2019, de 29 de noviembre, del Consell, de regulación de la organización y el funcionamiento de los centros públicos que imparten enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional.
- Resolución de 28 de junio de 2018, de la Subsecretaría de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la que se dictan instrucciones para el cumplimiento de la normativa de protección de datos en los centros educativos.
- Resolución de 22 de julio de 2024, del secretario autonómico de Educación, se aprueban instrucciones para la organización y funcionamiento de los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato durante el curso 2024-2025
- Resolución de 17 de abril de 2024, sobre determinados aspectos para la regulación del uso de dispositivos móviles en centros educativos no universitarios sostenidos con fondos públicos de la Comunitat Valenciana.

Este marco curricular sirve para todos los apartados que se describen en el presente documento.

A NIVEL INTERNO DE DEPARTAMENTO:

Actualmente, en el departamento de Educación Física somos siete profesores:

Julia Ramírez Feijoo (Jefa de Departamento)

Álex Aurell Cabañero

Javier Tárrega Canos

Hermes Álvarez Ferrer

Carlos Pinilla Pascual

Amparo Folch Quilis

Alejandro Martínez Patiño

A continuación se detallan las normas de organización, comportamiento y funcionamiento por parte del alumnado para garantizar el desarrollo seguro, ordenado y educativo de las sesiones.

Acceso y uso del material

- Queda **totalmente prohibida la entrada del alumnado** al cuarto de material y al departamento de EF.
- **No se puede dejar entrar al alumnado al cuarto de material sin la presencia del profesorado.**
- El **material utilizado debe recogerse y colocarse en su lugar correspondiente** al finalizar la sesión, fomentando el orden y la convivencia.
- **No se puede dejar material de Educación Física en el departamento**, para mantener el orden y respeto del espacio común.
- El **maltrato o sustracción del material** del centro o del exclusivo del departamento conllevará incidencia en Ítaca. Si es reiterado, conllevará parte disciplinario, consecuencia correspondiente y pérdida de puntuación en el apartado de actitud.

Vestuarios y baños del gimnasio

- Los vestuarios y baños del gimnasio permanecerán **cerrados** excepto durante la hora del patio. El **profesorado de Educación Física con guardia de patio tendrá que abrirlos antes y cerrarlos después del recreo.**
- Si un docente desea utilizar vestuarios o baños durante su clase, será **responsable de su supervisión y cierre** al finalizar la sesión.

Asistencia y puntualidad

- La asistencia a clase es **obligatoria.**
- Las faltas deberán justificarse por Ítaca o con **justificante médico** especialmente en caso de inasistencia a exámenes teóricos o pruebas prácticas.

- Las faltas **no justificadas** y los **retrasos injustificados** penalizarán en el porcentaje de actitud/participación (según el curso).

Alumnado lesionado

- **Lesionados temporales** deberán participar en las actividades dentro de sus posibilidades.
- En caso de **lesión de larga duración**, la evaluación será adaptada por el profesorado mediante trabajos, pruebas teóricas o valoración actitudinal.

Vestimenta y aseo personal

- Es **obligatorio acudir a clase con ropa deportiva** (camiseta, pantalón deportivo, zapatillas deportivas).
- **1º ESO**: uso obligatorio de **peto reversible propio** durante todo el curso.
- El alumnado deberá traer **bolsa de aseo** con camiseta de recambio y desodorante.
- **No se permite llevar anillos, cadenas ni otros accesorios** durante las sesiones.
- El **cabello largo debe ir recogido**.
- El **incumplimiento de las normas de higiene y vestimenta** penalizará en el apartado correspondiente de evaluación.

Uso de móviles

- Queda prohibido el uso de **teléfonos móviles** en el centro según la **Resolución del 17 de abril de 2024 de la Conselleria de Educación**.
- El uso indebido del móvil supondrá su **requisado inmediato**.

Criterios de Calificación

La calificación de cada evaluación la he simplificado para un mayor entendimiento por parte del alumnado en tres apartados:

1. **Actitud, aseo y participación**
2. **Parte práctica**

3. Parte teórica

Los porcentajes de ponderación varían en función del curso:

Curso	Actitud	Práctica	Teórica	Otros
1º ESO	50%	40%	10%	
2º ESO	50%	40%	10%	
3º ESO	40%	30%	30%	
4º ESO	30%	40%	30%	
1º Bachillerato	20%	40%	40%	
2º Bachillerato	20%	30%	30%	20% Patios activos

Estos porcentajes permiten una evaluación equilibrada que tiene en cuenta tanto la implicación activa del alumnado como su rendimiento motriz y conocimientos teóricos.

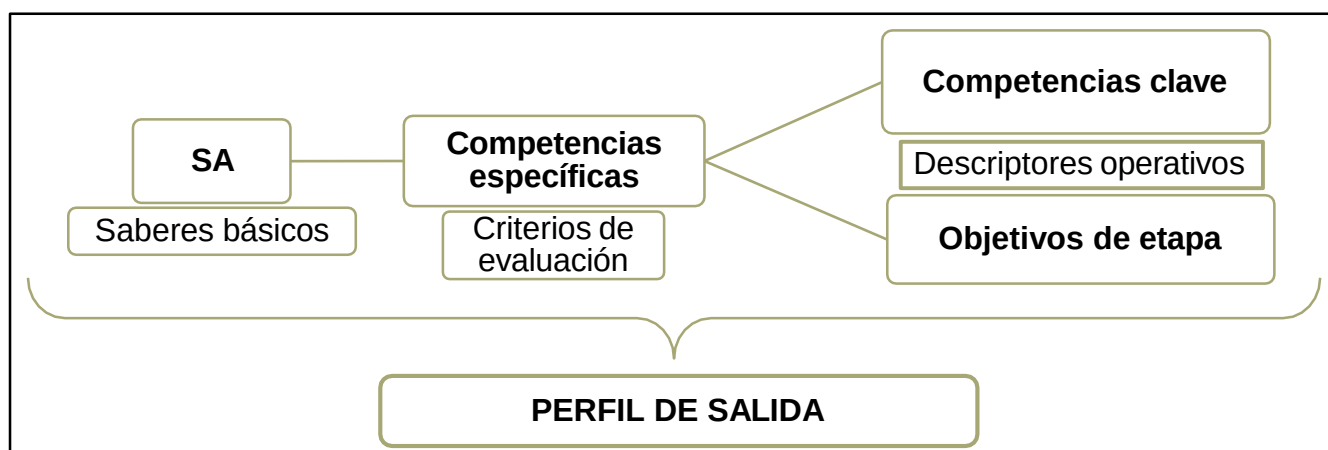
No obstante, debemos evaluar los criterios de evaluación y por ello los he agrupado en función de su implicación teórica, práctica o actitudinal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ESO Y BACHILLERATO

TEÓRICOS	C1.1: Utilizar recursos y aplicar propuestas de mejora de la salud	1º a 4º ESO
	C1.1: Diseñar y practicar programa de A.F.	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.2: Aplicar conocimientos de condición física	1º y 2º ESO
	C1.2: Diseñar plan de condición física	3º y 4º ESO
	C1.3: Conocer efectos positivos de un estilo de vida activo	1º y 2º ESO
	C1.3: Consolidar hábitos de alimentación saludable	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.4: Analizar estilos de vida activos	1º BACHILLERATO
	C2.3: investigar contextos de actividad física atendiendo a la justicia social	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.2: Conocer y practicar técnicas de primeros auxilios	1º a 4º ESO
	C5.1: Emplear TICS sobre salud	1º a 4º ESO
	C5.2: Conocer fuentes digitales	1º a 4º ESO
	C5.2: Usar TIC para crear práctica activa	1º y 2º BACHILLERATO
	C5.3: Elaborar contenido sobre salud	1º a 4º ESO
PRÁCTICOS	C1.1: Diseñar y practicar programa de A.F.	1º y 2º BACHILLERATO
	C2.1: Participar en actividades y juegos	1º a 4º ESO
	C2.1: Resolver situaciones de juego	1º y 2º BACHILLERATO
	C2.2: Resolver situaciones de juegos	1º a 4º ESO
	C2.2: Diseñar y participar en actividades deportivas	1º y 2º BACHILLERATO
	C3.1: Crear situaciones comunicativas	1º a 4º ESO
	C3.1: Crear y ejecutar montajes	1º y 2º BACHILLERATO
	C3.2: producir movimientos creativos	1º a 4º ESO
	C3.3: crear montajes artísticos	1º a 4º ESO
	C3.3: Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.3: Participar en actividades artísticas en entorno	1º a 4º ESO
	C5.1: Participar en propuestas relacionadas con AF	1º Y 2º BACHILLERATO
ACTITUDINALES	C1.2: Proponer actividades para CF	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.3: Adoptar un estilo de vida activo	3º y 4º ESO
	C2.3: reconocer valores deportivos	1º a 4º ESO
	C3.2: Mostrar buena actitud en la práctica	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.1: Colaborar en diseñar actividades inclusivas en el entorno	1º y 2º ESO
	C4.1: Organizar actividades inclusivas en el entorno	3º y 4º ESO y 1º y 2º BACHILLERATO
	C4.2: Aplicar actuaciones sostenibles	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.4: Promover centro sostenible	1º a 4º ESO
	C4.5: Valorar Pilota Valenciana	1º a 4º ESO
	C5.3: Colaborar en informar sobre salidas de AF.	1º Y 2º BACHILLERATO

3. ELEMENTOS CURRICULARES

En este apartado se detallan los elementos curriculares recogidos en el **Artículo 6** de la LOMLOE 3/2020 que son: objetivos de etapa, competencias clave, competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos. Todos estos elementos se presentan de forma que permiten una trazabilidad clara entre ellos en cada una de las Situaciones de Aprendizaje (SA). De forma que, cada SA integra los saberes básicos para el logro de las competencias específicas, evaluadas mediante los criterios de evaluación. Estas competencias específicas de la EF, a través de su desarrollo contribuyen al logro de los objetivos de etapa y de las competencias clave, concretadas en los descriptores operativos. Todo ello configura el **Perfil de salida** del alumnado, entendido como el referente que concreta los principios y fines del sistema educativo, y que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar su itinerario formativo.



Una vez detallada esta relación se pasan a concretar todos los elementos curriculares:

3.1 Objetivos de etapa

Los objetivos de etapa son los referentes relativos a los logros que el alumnado debe alcanzar al finalizar la etapa de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Conforme a lo establecido en el **artículo 7 del Decreto 107/2022**, la ESO debe contribuir al desarrollo de 14 objetivos de etapa. Estos objetivos son comunes al resto de materias y su adquisición supone el desarrollo integral del alumnado.

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

1. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
2. Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
3. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
4. Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
5. Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
6. Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
7. Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
8. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
9. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
10. Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

11. Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

12. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, y contribuir así a su conservación y mejora.

13. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación

14. Tomar conciencia de las problemáticas que tiene planteadas la humanidad y que se concretan en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Referente al objetivo 14 sobre los objetivos de Desarrollo Sostenible cabe decir que este objetivo se trabaja de manera transversal en todas las SA y en los proyectos de la programación. Este objetivo está estrechamente relacionado con los objetivos 3, 4 y 5 de los objetivos de la Agenda 2030 que hacen referencia a la salud y bienestar, la educación de calidad y la igualdad de género, respectivamente. Podemos afirmar que el objetivo 3 está estrechamente relacionado con el pilar de la programación que es la creación del hábito de la práctica de actividad física; a través de las sesiones el alumnado va tomando conciencia de la importancia de mantener una vida activa y saludable y de saber cómo conseguirlo para prevenir enfermedades futuras y afrontar mejor su vida diaria.

Por otra parte, para garantizar una educación de calidad y de igualdad damos ejemplo de ello utilizando lenguaje inclusivo en las sesiones, adaptando las actividades a todas las personas y formando grupos mixtos en las actividades que lo requieran.

3.2 Competencias Clave

Las **competencias clave** (CC) son *“los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales”*. Existen 8 CC, que, a su vez, llevan asociados los descriptores operativos (Anexo 1 del Decreto 107/2022). En la siguiente tabla se detalla cómo se contribuye a cada competencia clave (mediante su descriptor asociado) través de las situaciones de

aprendizaje.

El Decreto 107/2022 establece las competencias clave que debe desarrollar el alumnado en todas las materias. En este Decreto se describen las ocho Competencias Clave:

- Competencia en comunicación lingüística (**CCLI**)
- Competencia plurilingüe (**CP**)
- Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (**CMCT**)
- Competencia digital (**CD**)
- Competencia personal, social y aprender a aprender (**CPSAA**)
- Competencia ciudadana (**CC**)
- Competencia emprendedora (**CE**)
- Competencia en conciencia y expresiones culturales (**CCEC**)

En la programación las CC se trabajan directa e indirectamente. Directamente aquellas asociadas por decreto a los criterios de evaluación trabajados e indirectamente el resto, porque en un trabajo competencial es difícil parcelar su tratamiento.

El cuadro adjunto muestra las relaciones más significativas entre las cinco competencias específicas de esta materia y las competencias clave incluidas en el perfil de salida del alumnado al finalizar la educación básica. En todos los casos, esta relación opera en las dos direcciones.

	CCL	CP	CMCT	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
CE1	X		X	X	X	X	X	
CE2	X	X	X		X	X		X
CE3	X			X	X	X	X	X
CE4			X	X	X	X	X	
CE5		X		X	X		X	

3.3 Competencias específicas y criterios de evaluación

Las **competencias específicas** (CE) se definen como *“los desempeños que*

el alumnado debe poder desplegar en actividades o situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de la materia". En nuestra materia, se establecen 5 CE que:

1. Se desarrollan de forma transversal durante toda la etapa educativa.
2. Están vinculadas con las competencias clave y con los **criterios de evaluación**, los cuales, constituyen el referente fundamental para la valoración de las CE.

Estas se definen de la siguiente manera:

CE1	Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental.
CE2	Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.
CE3	Participar en procesos de creación de naturaleza artística expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.
CE4	Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticas expresivas.
CE5	Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad.

En el siguiente cuadro se muestran las competencias específicas relacionadas con los criterios de evaluación:

CE1	C1.1: Utilizar recursos y aplicar propuestas de mejora de la salud	1º a 4º ESO
	C1.1: Diseñar y practicar programa de A.F.	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.2: Aplicar conocimientos de sobre condición física	1º y 2º ESO
	C1.2: Proponer actividades para CF	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.2: Diseñar plan de condición física	3º y 4º ESO
	C1.3: Conocer efectos positivos de un estilo de vida activo	1º y 2º ESO
	C1.3: Consolidar hábitos de alimentación saludable	1º y 2º BACHILLERATO
	C1.3: Adoptar un estilo de vida activo	3º y 4º ESO
CE2	C1.4: Analizar estilos de vida activos	1º BACHILLERATO
	C2.1: Participar en actividades y juegos	1º a 4º ESO
	C2.1: Resolver situaciones de juego	1º y 2º BACHILLERATO
	C2.2: Resolver situaciones de juegos	1º a 4º ESO
	C2.2: Diseñar y participar en actividades deportivas	1º y 2º BACHILLERATO
	C2.3: reconocer valores deportivos	1º a 4º ESO
CE3	C2.3: investigar contextos de actividad física atendiendo a la justicia social	1º y 2º BACHILLERATO
	C3.1: Crear situaciones comunicativas	1º a 4º ESO
	C3.1: Crear y ejecutar montajes	1º y 2º BACHILLERATO
	C3.2: producir movimientos creativos	1º a 4º ESO
	C3.2: Mostrar buena actitud en la práctica	1º y 2º BACHILLERATO
	C3.3: crear montajes artísticos	1º a 4º ESO
CE4	C3.3: Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.1: Colaborar en diseñar actividades inclusivas en el entorno	1º y 2º ESO
	C4.1: Organizar actividades inclusivas en el entorno	3º y 4º ESO y 1º y 2º BACHILLERATO
	C4.2: Conocer y practicar técnicas de primeros auxilios	1º a 4º ESO
	C4.2: Aplicar actuaciones sostenibles	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.3: Participar en actividades artísticas en entorno	1º a 4º ESO
	C4.3: Aplicar técnicas primeros auxilios	1º y 2º BACHILLERATO
	C4.4: Promover centro sostenible	1º a 4º ESO
CE5	C4.5: Valorar Pilota Valenciana	1º a 4º ESO
	C5.1: Emplear TICS sobre salud	1º a 4º ESO
	C5.1: Participar en propuestas relacionadas con AF	1º Y 2º BACHILLERATO
	C5.2: Conocer fuentes digitales	1º a 4º ESO
	C5.2: Usar TIC para crear práctica activa	1º y 2º BACHILLERATO
	C5.3: Elaborar contenido sobre salud	1º a 4º ESO
	C5.3: Colaborar en informar sobre salidas de AF.	1º Y 2º BACHILLERATO

3.4 Saberes básicos

Los saberes básicos hacen referencia a los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de la Educación Física. Actúan como herramienta pedagógica transversal para garantizar la adquisición de competencias específicas y el resto de elementos curriculares. Según el Decreto 107/2022 la selección, organización y concreción corresponde al profesorado, siempre bajo el marco normativo establecido. En este sentido

¿Qué se ha considerado para la selección de estos saberes?

1. Las **directrices del Decreto 107/2022**, que estructuran los saberes en bloques temáticos y ciclos educativos.
2. Las **características del alumnado**: intereses, motivaciones, hábitos socioculturales y nivel de desarrollo.
3. El **contexto educativo y territorial**: recursos disponibles y posibilidades del entorno (acceso a entidades deportivas o espacios naturales).

Saberes básicos

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE CE1, CE3, CE5
SUBBLOQUE 1.1 SALUD FÍSICA
GRUPO 1. CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLES
Conductas para la mejora de la salud física, mental y social
Frecuencia, intensidad, duración, tipo, progresión y variedad (FITT-PV).
La postura corporal y la ergonomía aplicada en la vida diaria, la actividad física y el deporte.
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).
Síndrome general de adaptación, umbral aeróbico y anaeróbico, sobreentrenamiento y dolor muscular de aparición tardía (DOMS).
Métodos de entrenamiento y nuevas tendencias en fitness
Programación autónoma del ejercicio.
GRUPO 3. CONOCIMIENTO ANATÓMICO, FISIOLÓGICO Y FUNCIONAL
Elementos del aparato locomotor relacionados con la motricidad.
Sistemas corporales: la nutrición y el gasto energético y su relación con el movimiento.
Conocimiento anatómico, fisiológico y funcional de los sistemas corporales relacionados con el movimiento, la actividad física y la salud.
La pisada como elemento trascendental en la marcha y la carrera.
GRUPO 4. CUIDADO DEL CUERPO
Análisis crítico de contenidos relacionados con el movimiento, la actividad física, el deporte y la salud.
Mitos y falsas creencias en el ámbito de la actividad física y el deporte.
Valoración de la práctica de la actividad física y el deporte en la escuela y en su entorno por sus efectos saludables.
Calentamiento general: partes esenciales.
Calentamiento específico autónomo.
La alimentación como factor decisivo en la salud personal, elementos y la dieta personalizada.
SUBBLOQUE 1.2 SALUD SOCIAL
Efectos negativos y conductas de prevención del consumo de tabaco, alcohol, otras drogas y la ludopatía asociada al deporte.
Ayudas ergogénicas legales y dopaje
SUBBLOQUE 1.3 SALUD MENTAL

GRUPO 1. MÉTODOS Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN
Métodos de relajación y estiramientos
Técnicas de relajación y estiramientos.
GRUPO 2. EFECTOS NEGATIVOS Y TRASTORNOS VINCULADOS AL CUERPO
Trastornos de la conducta alimentaria, así como sus efectos negativos en la salud personal y social.
Estados de desarrollo, prevención y detección de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y de enfermedades en general.
BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA CE1, CE4, CE5
SUBBLOQUE 2.1. MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE SEGURIDAD
Valoración de la correcta ejecución de las actividades físicas: lesiones deportivas y hábitos no saludables.
Higiene y actividad física
SUBBLOQUE 2.2. ACTUACIONES BÁSICAS Y CRÍTICAS ANTE SITUACIONES DE URGENCIA POR LESIÓN O ACCIDENTE
Protocolos de actuación (PAS / RICE)
Dispositivos DEA
Uso de las TIC
RCP
SUBBLOQUE 2.3. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Aplicaciones, recursos web y dispositivos específicos: seguimiento y control del esfuerzo. Gestión práctica de actividad física.
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: planificación, control y análisis. Creación y curación de contenidos
BLOQUE 3. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN SITUACIONES MOTRICES CE1, CE2, CE5
SUBBLOQUE 3.1. CAPACIDADES CONDICIONALES
Actividades y juegos de resistencia aeróbica, fuerza general y flexibilidad
Ejercicios específicos de resistencia, tonificación y flexibilidad (ROM)
SUBBLOQUE 3.2. JUEGOS Y DEPORTES
Individuales
Colectivos

Adversario
Fundamentos técnicos deportivos
Fundamentos tácticos deportivos
Pensamiento estratégico
BLOQUE 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL E INTERACCIÓN SOCIAL EN SITUACIONES MOTRICES CE1 + CE3
SUBBLOQUE 4.1. HABILIDADES SOCIALES
Resolución dialogada y control emocional
Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional
SUBBLOQUE 4.2. GESTIÓN EMOCIONAL
El estrés
La frustración
SUBBLOQUE 4.3. EL CUERPO COMO ELEMENTO COMUNICATIVO
La expresión de mensajes y emociones
La comunicación no verbal consciente e inconsciente.
Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida cotidiana.
BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA CULTURA MOTRIZ CE2, CE3, CE4, CE5
SUBBLOQUE 5.1. CULTURA ARTÍSTICO-EXPRESIVA
GRUPO 1. TÉCNICAS EXPRESIVAS RELACIONADAS CON LA DANZA, TEATRO Y LAS ARTES VIVES
Respecto de la propiedad intelectual
Valoración de las actividades artísticas como bien cultural.
La danza, el teatro y las artes vivas: desarrollo de la identidad artística.
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
Proyectos interdisciplinarios artísticos
La luz y el sonido
Uso de la tecnología

Procesos de reflexión sobre temáticas sociales
Ayudas, seguridad y prevención de riesgos en los montajes artísticos
GRUPO 3. LA RECREACIÓN DRAMÀTICA
Interpretación de textos.
La mirada y el gesto como elementos expresivos.
La postura corporal y el tono muscular
La postura corporal como elemento expresivo.
Las emociones.
Elementos de la comunicación verbal y no verbal.
Escenografía
GRUPO 4. ACTIVIDADES Y ARTES CIRCENSES
Equilibrios con y sin material.
Juegos malabares.
El <i>clown</i> y el mimo
Lucha escénica.
Habilidades gimnásticas.
Artes circenses: Combinaciones y fusión con otras disciplinas.
GRUPO 5. EL RITMO Y EL CUERPO EN MOVIMIENTO
Apropiación del espacio
Percusión corporal
Montajes audiovisuales con y sin apoyo musical.
GRUPO 6. DANZA Y BAILES
Danzas propias del patrimonio cultural de la Comunidad Valenciana.
Danzas urbanas: medios de difusión y protección de la identidad personal.
Danzas del mundo: elementos inclusivos de los bailes y danzas.
Danza contemporània
Bailes de salón: baile latino y baile estándar
SUBBLOQUE 5.2. DEPORTE COM MANIFESTACIÓN CULTURAL
GRUPO 1. EL DEPORTE COMO MANIFESTACIÓN CULTURAL
Consumo responsable en el ámbito de la actividad física y el deporte: capacidad crítica y seguridad personal.
GRUPO 2. EL DEPORTE INCLUSIVO Y ADAPTADO
Diversidad funcional física, psíquica y sensorial
Entidades pròximes

Acontecimientos deportivos.
Práctica y concienciación.
SUBBLOQUE 5.3. CULTURA MOTRIZ TRADICIONAL
GRUPO 1. JUEGOS POPULARES
Juegos populares autóctonos.
Juegos populares del mundo.
GRUPO 2. LA PELOTA VALENCIANA
Nyago y sus variantes.
Raspall y sus variantes de <i>joc a carrer</i> y en el trinquete.
El <i>joc a paret</i> : Frontón y frare.
Los valores de la pilota: <i>Bonhomia</i> , equidad y pacto deportivo.
Otras modalidades: Escala i corda, galotxetes, pilota grossa, llargues, etc.
Referentes deportivos.
Mujer y Pilota
BLOQUE 6. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON LAS OTRAS PERSONAS CE1, CE4, CE5
SUBBLOQUE 6.1. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES INCLUSIVAS FÍSICO-DEPORTIVAS Y DE OCIO ACTIVO EN EL MEDIORURAL Y COSTERO
Regulación del esfuerzo
Medidas de protección y conservación del medio ambiente.
Reducción del impacto ambiental y la huella de carbono.
Proyectos de sostenibilidad de mejora del entorno.
Entidades y proyectos de centro
SUBBLOQUE 6.2. LOS PARQUES Y ESPACIOS PÚBLICOS COMO ESPACIOS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y EJERCICIO FÍSICO.
Movilidad sostenible.
Promoción de buenas prácticas.
SUBBLOQUE 6.3. RIQUEZA NATURAL Y TOPOGRÁFICA
La riqueza natural y topográfica de la Comunidad Valenciana.
La riqueza natural y topográfica otras regiones.
Adecuación del espacio, técnicas de acampada y supervivencia.
SUBBLOQUE 6.4. LAS TIC DESDE LAS ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

Las TIC en las actividades en el medio natural (GPS, pulsómetro, tracks,etc.).
Control y evaluación de las actividades en el medio a través de dispositivos electrónicos.
Creación de contenidos

5. PROGRAMACIONES DE AULA

A continuación, en las siguientes páginas se muestran las programaciones de aula de EF de cada curso de 1º ESO hasta 2º BACHILLERATO.

TEMPORALIZACIÓN DE SA POR CURSOS

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BACHILLERATO	2º BACHILLERATO
Juegos cooperativos/Populares Atletismo I CF1:calentamiento general y vuelta a la calma CCFFBB jugadas Balonmano	Juegos cooperativos/Populares CF2:calentamiento general y vuelta a la calma Deportes con implementos	Juegos cooperativos Bádminton I CF3:Calentamiento específico Street racket	Juegos cooperativos CF4: CCFFB Deportes alternativos	Juegos cooperativos Hockey CF5:Programa CF semanal Voleibol II	Juegos cooperativos Multideporte CF6:Programa CF microciclo
Floorball Primeros auxilios Habilidades gimnásticas	Rugby touch Multideporte Orientación Primeros auxilios	Básquet Mando TV Primeros auxilios Deportes adaptados	Bádminton II Orientación Primeros auxilios	Deporte alternativo Multideporte	Deporte alternativo Mando TV
Orientación Pilota valenciana Deportes alternativos Actividad física y salud	Pilota valenciana Expresión corporal: just dance Actividad física y salud	Deportes alternativos Pilota valenciana frontón Multideporte Actividad física y salud	Pilota valenciana IV Voleibol I Expresión corporal: montaje coreo acrosport Actividad física y salud	Voleibol Baile Actividad física y salud	Expresión corporal: montaje coreo Actividad física y salud Patios activos

PROGRAMACIÓN DE AULA DE 1º ESO

1º ESO		Criterios de evaluación
SA1	Juegos/retos cooperativos	2.1/2.2/2.3
SA2	Balonmano	1.3/2.1/2.2/2.3
SA3	Condición Física	1.1/1.2/1.3/2.1/5.1
SA4	Floorball	1.3/2.1/2.2/2.3
SA5	Habilidades gimnásticas y Acrosport	1.3/2.1/3.1/3.2/3.3
SA6	Orientación	2.1/4.1/4.3/4.4
SA7	Pilota valenciana	2.1/2.2/2.3/4.5
SA8	Deportes alternativos	2.1/2.2/2.3/5.1/5.2
SA9	Actividad física y salud	2.1/2.2/2.3

Curso	Actitud	Práctica	Teórica	Otros
1º ESO	50%	20%	20%	10% higiene
2º ESO	50%	40%	10%	
3º ESO	50%	20%	20%	10% higiene
4º ESO	30%	40%	30%	
1º Bachillerato	20%	40%	40%	
2º Bachillerato	20%	30%	30%	20% Patios activos

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 1º ESO				Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H			
SA1	JUEGOS/RETOS COOPERATIVOS			Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		profesional	
	Descripción / Justificación: Se busca fomentar la cohesión grupal mediante actividades y/o juegos que promuevan la cooperación, el conocimiento mutuo y la confianza. Se favorece un clima de respeto, apoyo y colaboración, fundamentales para el desarrollo social y emocional del alumnado.			Relación con los ODS y Desafíos del s. XXI. ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. ODS 10: Reducción de las desigualdades. Promocionar la inclusión e igualdad de género en la práctica deportiva, superar los estereotipos en el deporte, así como promocionar hábitos saludables y mejorar de la calidad de vida adolescente.									
Competencias específicas criterios evaluación vinculados	y de	CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas poniendo en práctica el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2. Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 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.								
Saberes básicos		Bloque 1: Vida activa y saludable. Subbloque 1.1. Salud física. 1.2. Salud social. 1.3. Salud mental. Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. 4.2. Gestión emocional.											
Organización		<u>Secuenciación de actividades</u> 1. Presentación de la asignatura. Conocimiento del alumnado a través de la “Ficha de Salud y Deporte”. 2. Juegos cooperativos 1. 3. Juegos cooperativos 2. 4. Retos cooperativos 1. 5. Retos cooperativos 2.			<u>Organización de los espacios</u> Pista polideportiva, trinet y gimnasio.		<u>Distribución del tiempo</u> 15’ Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30’ Parte principal. 10’ Vuelta a la calma, reflexión y aseo.		<u>Recursos materiales</u> Material convencional del departamento de EF: aros, bancos suecos, pelotas...		<u>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</u> Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado		- Cuaderno del profesorado. - Rúbrica de autoevaluación de los juegos/retos cooperativos.											

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 1º ESO				Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H		
SA 2	BALONMANO			Contexto:	X	Personal	XX	educativo	X	social		profesional
	Práctica y desarrollo de la modalidad deportiva del Balonmano. Este deporte fomenta la coordinación, la condición física y la toma de decisiones en un contexto cooperativo. Además, promueve valores como el respeto, la inclusión y el trabajo en equipo,			Relación con los ODS y Desafíos del s. XXI. ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. Desarrollar estilos de vida saludable, entender los conflictos como elementos connaturales de la vida en sociedad. Desarrollar diferentes habilidades, alineándose con los objetivos educativos actuales.								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			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. 2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas poniendo en práctica el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación (...). 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.								
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. → SB 4.1 Habilidades sociales → Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional.											
Organización	Secuenciación de actividades 1. Familiarización con el deporte y la pelota. 2. Pase, recepción y lanzamiento. 3. Principios tácticos de ataque. 4. Situaciones de igualdad numérica. 5. La defensa. 6. Partidos evaluables. 7. Partidos evaluables. 8. Partidos evaluables.			Organización de los espacios Pista polideportiva.		Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.		Recursos materiales Material convencional del departamento de EF. Balones de balonmano.		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		

Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesorado. - Rúbrica de partidos.
--	---

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 1º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H		
SA 3	CONDICIÓN FÍSICA		Contexto:	X	personal	X	educativo	X	Social		profesional
	Descripción / Justificación. El alumnado encuentra en las redes sociales todo tipo de propuestas fitness y de entrenamiento que no siempre son adecuadas desde un punto de vista saludable. Por tanto, es fundamental que el que alumnado desarrolle un pensamiento crítico y reflexivo, para ser responsable y respetuoso con el cuidado de su cuerpo y la aceptación de las corporalidades presentes en el aula.		Relación con los ODS y Desafíos del s. XXI. ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. Desarrollar estilos de vida saludables a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.								
Competencias específicas y de criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE5 Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad.		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. 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal. 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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas.								
Saberes básicos	Bloque 1. Vida activa y saludable. Subbloque 1.1. Salud física. 1.2. Salud social. 1.3. Salud mental. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.1. Capacidades condicionantes.										
Organización	Secuenciación de actividades 1. Aprendizaje de toma de pulsaciones, FCM y cálculo de la zona ZAS. 2. Aprendizaje de cómo realizar un calentamiento general. 3. La Flexibilidad a través de formas jugadas.		Organización de los espacios Pista polideportiva, trinquet y gimnasio.		Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal.		Recursos materiales Material convencional del departamento de EF.		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase		

Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE 4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas					2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 4.1. Colaborar en la organización y diseño de actividades físico-deportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno. 4.3. Participar en las actividades artístico-expresivas del entorno natural y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural. 4.4. Implementar de manera colaborativa con la comunidad educativa medidas relacionadas con la movilidad, el reciclaje y la alimentación para promover un centro sostenible.
Saberes básicos	Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.					
Organización	<u>Secuenciación de actividades</u> 1. Juegos y actividades de orientación. Plogging escolar. 2. Carrera de orientación 1. 3. Carrera de orientación 2. 4. Carrera de orientación 3.	<u>Organización de los espacios</u> Pista polideportiva, trinquet y gimnasio.	<u>Distribución del tiempo</u> 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	<u>Recursos materiales</u> Material convencional del departamento de EF. Mapas de orientación.	<u>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</u> Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.	
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesorado. - Lista de control de orientación.					

Curso académico: 2025-2026	Materia: EDUCACIÓN FÍSICA	Nivel: 1º ESO	Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H
----------------------------	---------------------------	---------------	------------------------

	PILOTA VALENCIANA		Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		profesional
SA 7	La pilota valenciana, como deporte autóctono, representa una parte esencial del patrimonio cultural y deportivo de nuestra comunidad. Su inclusión en Educación Física permite al alumnado conocer y preservar tradiciones locales, a la vez que desarrolla habilidades motrices y valores como el respeto, la cooperación y la identidad cultural.		Relación con los retos del s. XXI y los ODS. ODS3 Salud y bienestar ODS5 Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.		2.1 Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas poniendo en práctica el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 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. 4.5 Reconocer el valor cultural de la Pilota Valenciana mediante la práctica y los elementos sociales que envuelven este deporte.								
Saberes básicos	Bloque 5. Manifestación de la cultura motriz. Subbloque 5.2. Deporte como manifestación cultural. 5.3. Cultura motriz tradicional.										
Organización	Secuenciación de actividades 1. Familiarización con la Pilota. 2. Iniciación a los golpes. 3. Retos cooperativos. 4. Fichas de progresión autónoma. 5. Campeonato 1. 6. Campeonato 2. 7. Campeonato 3.		Organización de los espacios Pista polideportiva, trinquet y gimnasio.		Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.		Recursos materiales Material convencional del departamento de EF. Guantes de pilota, pelotas de badana o similares.		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesorado. - Creación del guante.										

Curso académico: 2025-2026	Materia: EDUCACIÓN FÍSICA	Nivel: 1º ESO	Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H
----------------------------	---------------------------	---------------	------------------------

	DEPORTES ALTERNATIVOS.		Contexto:	X	personal	X	Educativo	X	social		profesional
SA 8	La introducción de deportes alternativos en Educación Física favorece la coeducación y la inclusión, al carecer de estereotipos de género y permitir la participación equitativa de todo el alumnado. Sus normas flexibles facilitan la adaptación a distintas capacidades, promoviendo la cooperación, la motivación y la igualdad de oportunidades.		Relación con los ODS y Desafíos del s. XXI. ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. ODS 10: Reducción de las desigualdades. Promocionar la inclusión e igualdad de género en la práctica deportiva, superar los estereotipos en el deporte, así como promocionar hábitos saludables y mejorar de la calidad de vida adolescente.								
Competencias específicas y de evaluación vinculados	CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices aplicando técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas... CE 5. Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación.		2.1 Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.3. Valorar críticamente 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. 5.1. Emplear recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, utilizando varias fuentes de información y tecnología en función de su eficiencia para la resolución de situaciones cotidianas. 5.2. Conocer fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables, relacionadas con los saberes de la materia, empleando estrategias de investigación y organización de la información.								
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. → SB 3.2 Juegos y deportes. → Colectivos, adversario, fundamentos técnicos y tácticos y pensamiento estratégico. Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. →SB 5.2. Deporte como manifestación cultural. → Acontecimientos deportivos. Práctica y concienciación.										
Organización	Secuenciación de actividades 1. “Ronda clásica”. Batería de deportes tradicionales. 2. Explicación y aprendizaje del Tchoukball. 3. “Queens-Kings” del Tchoukball. 4. Explicación y aprendizaje del Quidditch. 5. “Queens-Kings” del Quidditch. 6. Explicación y aprendizaje del Artzikirol. 7. “Queens-Kings” del Artzikirol. 8. Explicación y aprendizaje del Bijbol. 9. “Queens-Kings” del Bijbol. 10. Debate grupal.		Organización de los espacios Pista polideportiva, trinquet y gimnasio.		Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.		Recursos materiales Material convencional del departamento de EF.		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		

Organización	<u>Secuenciación de actividades</u> Deportes convencionales y alternativos	<u>Organización de los espacios</u> Pista polideportiva, trinet y gimnasio.	<u>Distribución del tiempo</u> 15' Recibimiento, pasar lista, explicación y calentamiento. 30' Desarrollo. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	<u>Recursos materiales</u> Material convencional del departamento de EF	<u>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</u> Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Registro de acontecimientos. - Rúbrica de comportamiento, esfuerzo y participación. .				

2º ESO

2º ESO		Criterios de evaluación
SA1	Juegos cooperativos/Populares	2.1/2.2/2.3
SA2	Palas	2.1/2.2/2.3
SA3	CF2: calentamiento general y vuelta a la calma. CCFFBB jugadas	1.1/1.2/1.3/5.3
SA4	Balonmano	2.1/2.2/2.3
SA5	Orientación	4.3
SA6	Primeros auxilios	4.2/5.3
SA7	Pilota valenciana raspall	2.1/2.2/2.3/4.5
SA8	Expresión corporal: cuerdas	3.1/3.2/3.3
SA9	Actividad física y salud	2.1/2.2/2.3

Curso	Actitud	Práctica	Teórica	Otros
1º ESO	50%	40%	10%	
2º ESO	50%	40%	10%	
3º ESO	40%	30%	30%	

		Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión			
Organización		- Explicación dinámica del curso. - Desafíos físico-motrices de equipo (ev.inicial). - Juegos de cooperación y cohesión.	- Pista polideportiva y gimnasio	- 5 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.			- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.			
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado		- Registro de acontecimientos.											
Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 2º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J						
SA 2		CONDICIÓN FÍSICA		Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional	
		Descripción / Justificación. Autoconocimiento y adquisición de las nociones básicas para realizar ejercicio y actividad física de manera saludable y adecuada a las características personales.		Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía									
		CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.		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. 1.2. Aplicar los conocimientos anatómico-fisiológicos adquiridos a la creación de un plan de mantenimiento y mejora de la condición física personal. 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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.									
Saberes básicos		Bloque 1. Vida activa y saludable. Subbloque. Salud física. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.1. Capacidades condicionantes.											
Organización		Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión			

	- Calentamiento. - Test físicos. - Conocimiento del aparato locomotor. - Juegos y ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. - Entrenamiento funcional.	- Pista polideportiva y gimnasio.	- 12 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.	- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de la SA: balones medicinales, cartas...	- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado	- Registro de acontecimientos. - Rúbrica del plan de entrenamiento. - Prueba de calentamiento.				

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 2º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J				
SA 3	DEPORTES CON IMPLEMENTOS		Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Práctica y desarrollo de modalidades deportivas con implementos y objetivos varios, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado.		Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.		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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 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.								
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. Subbloque 4.2. Gestión emocional.										
Organización	Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión		

	- Juegos y ejercicios contextualizados. - Actividad técnico-tácticas. - Juegos y ejercicios contextualizados de raqueta.	- Pista polideportiva y gimnasio.	- 7 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.	- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de la SA: sticks, discos, raqueta, volante...	- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado	- Registro de acontecimientos. - Rúbrica de práctica diaria.				

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 2º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J					
SA 4	RUGBY TOUCH			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Práctica y desarrollo del rugby touch y sus valores, aplicando estrategias y priorizando el FAIR PLAY. Punto de partida para el entendimiento de una sesión deportiva.			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE 3. Participar en procesos de creación de naturaleza artístico-expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.			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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 2.3. Reconocer los aspectos culturales y sociales que rodean el fenómeno deportivo tomando conciencia de sus valores positivos y de los aspectos que generan desigualdad en diferentes contextos de actuación. 3.1. Crear situaciones comunicativas con el gesto, el cuerpo y el movimiento corporal, mediante modelos y creatividad. 3.3. Crear montajes artísticos colectivos y participar en ellos comunicando ideas, sentimientos y emociones.								
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. Subbloque 4.2. Gestión emocional. Bloque 3. Manifestación de la cultura motriz. Subbloque. 3.1. Cultura artístico-expresiva.											
Organización	Secuenciación de actividades		Organización de los espacios		Distribución del tiempo		Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión		
	- Juegos y ejercicios contextualizados del rugby touch. - Valores asociados al rugby. - Partidos y competición.		- Pista polideportiva y gimnasio.		- 5 sesiones. - Distribución (55'). o Calentamiento. o Parte principal. o Vuelta a la calma.		- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de la SA: cinturones, pelota de rugby.			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado				- Registro de acontecimientos. - Rúbrica de práctica. - Rubrica de HAKA.								

PROGRAMACIÓN DE AULA DE 3º ESO

3º ESO		Criterios de evaluación
SA1	Juegos/retos cooperativos	2.1/2.2/2.3
SA2	Street Racket	2.1/2.2/2.3/5.1/5.2/5.3
SA3	Condición Física	1.1/1.2/1.3/5.2/5.3
SA4	Baloncesto	2.1/2.2/2.3
SA5	Mando TV y Primeros Auxilios	2.1/2.3/3.1/3.2/3.3/4.2/
SA6	Deportes adaptados	1.3/2.1/2.2/2.3
SA7	Deportes alternativos.	2.1/2.2/2.3/5.
SA8	Multideporte	1.3/2.1/5.2
SA9	Actividad física y salud	2.1/2.3/5.1/5.2

Curso	Actitud	Práctica	Teórica	Otros
1º ESO	50%	20%	20%	10% aseo
2º ESO	50%	40%	10%	
3º ESO	50%	20%	20%	10% aseo
4º ESO	30%	40%	30%	
1º Bachillerato	20%	40%	40%	

2º Bachillerato	20%	30%	30%	20% Patios activos
-----------------	-----	-----	-----	--------------------

Curso académico: 2025-2026		Materia: EDUCACIÓN FÍSICA		Nivel: 3º ESO						Grupos: A,B,C,D,E,F,G, H,I	
SA1	JUEGOS COOPERATIVOS	Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social	X	Profesional	
	Descripción / Justificación: Se busca fomentar la cohesión grupal mediante actividades y/o juegos que promuevan la cooperación, el conocimiento mutuo y la confianza. Se favorece un clima de respeto, apoyo y colaboración, fundamentales para el desarrollo social y emocional del alumnado.	Relación con los ODS y Desafíos del s. XXI. ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. ODS 10: Reducción de las desigualdades. Promocionar la inclusión e igualdad de género en la práctica deportiva, superar los estereotipos en el deporte, así como promocionar hábitos saludables y mejorar de la calidad de vida adolescente.									
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.	2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente 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.									
Saberes básicos	Bloque 1: Vida activa y saludable. Subbloque 1.1. Salud física. 1.2. Salud social. 1.3. Salud mental. Bloque 3: Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. 4.2. Gestión emocional.										
Organización	<u>Secuenciación de actividades</u> 1. Presentación de la asignatura. Conocimiento del alumnado a través de la “Ficha de Salud y Deporte”. 2. Juegos cooperativos 1. 3. Juegos cooperativos 2.	<u>Organización de los espacios</u> La SA se desarrolla en el trinquet como espacio principal.	<u>Distribución del tiempo</u> 15’ Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30’ Parte principal. 10’ Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	<u>Recursos y materiales</u> Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Fichas de retos.	<u>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</u> Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.						

	facilitadores de la actividad.		2.3. Valorar críticamente 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. 5.1 Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud. 5.2 Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevante. 5.3 Producir contenidos relacionados con la actividad física y la salud en formato digital.		
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. → SB 3.2 Juegos y deportes. → Adversario, fundamentos técnicos, tácticos y pensamiento estratégico. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. → SB 4.1 Habilidades sociales → Estrategias de resolución de conflictos: autonomía emocional.				
Organización	Secuenciación de actividades 1. Juegos de iniciación a los deportes con implementos. 2. Retos individuales. 3. Retos por parejas. 4. Retos cooperativos. 5. La conquista del AS. 6. Torneo 1, 7. Torneo 2. 8. Torneo 3.	Organización de los espacios Gimnasio, trinquet o pistas polideportivas.	Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	Recursos y materiales Material convencional de Educación física. Palas, pelotas de tenis y tizas.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesor. - Rúbrica campeonatos. - Rúbrica de coevaluación campeonatos. - Rúbrica de autoevaluación de retos.				

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 3º ESO				Grupos: A,B,C,D,E,F,G, H,I				
SA3	CONDICIÓN FÍSICA					Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social	X	profesional
	Descripción / Justificación: El alumnado encuentra en las redes sociales todo tipo de propuestas fitness y de entrenamiento que no siempre son adecuadas desde un punto de vista saludable. Por tanto, es fundamental que el que alumnado desarrolle un pensamiento crítico y reflexivo, para ser responsable y respetuoso con el cuidado de su cuerpo y la aceptación de las corporalidades presentes en el aula, mediante el rechazo de los cuerpos estereotipados, normativos y socialmente aceptados, como vía para prevenir experiencias negativas en el aula, baja autoestima o TCA (anorexia, bulimia...).					Relación con los retos del s.XXI y los ODS: ODS 3: Salud y el bienestar. ODS 5: Igualdad de género. Desarrollar estilos de vida saludables a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE 5. Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad					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. 1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana. 5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, netiqueta. 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 escenarios de comunicación y aprendizaje.								
Saberes básicos	Bloque 1. Vida activa y saludable. Subbloque 1.1. Salud física. 1.2. Salud social. 1.3. Salud mental. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.1. Capacidades condicionantes.													

Organización	Secuenciación de actividades 13. Aprendizaje de toma de pulsaciones, FCM y cálculo de la zona ZAS. 14. Aprendizaje de cómo realizar un calentamiento específico 15. La Flexibilidad a través de formas jugadas. 16. La fuerza a través de métodos tradicionales. 17. La fuerza a través de formas jugadas. 18. La resistencia a través de métodos tradicionales. 19. La fuerza a través de formas jugadas. 20. Velocidad de reacción. 21. Juegos de Fuerza-Resistencia 1. 22. Juegos de Fuerza-Resistencia 2. 23. Test de Condición Física. 24. Test de Condición Física.	Organización de los espacios Pistas polideportivas, trinet o gimnasio.	Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	Recursos y materiales Material convencional del departamento de EF. Necesario el uso de teléfonos móviles (bajo previo aviso y solicitud).	Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesor. - Rúbrica vídeo tutorial.				

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 3º ESO				Grupos: A,B,C,D,E,F,G, H,I			
SA 4	BALONCESTO			Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		Profesional	
	Descripción / Justificación: La práctica del baloncesto en Educación Física favorece el desarrollo de la condición física y de habilidades motrices como la coordinación y la toma de decisiones. Además, fomenta valores como la cooperación, el respeto y la responsabilidad, al ser un deporte colectivo que requiere comunicación y estrategias compartidas.			Relación con los retos del s.XXI y los ODS: 3- Salud y bienestar. 5- Igualdad de género. 10- Reducción de las desigualdades. Promocionar la inclusión e igualdad de género en la práctica deportiva, superar los estereotipos en el deporte, así como promocionar hábitos saludables y mejorar de la calidad de vida adolescente.									
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físicodeportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente 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.									
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.2. Juegos y deportes.												
Organización	Secuenciación de actividades 1. Familiarización con el deporte. Introducción al bote. 2. Aprendizaje de los tipos de pase, ciclo de pasos y bote. 3. La entrada a canasta. 4. El tiro.	Organización de los espacios Pistas polideportivas.	Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	Recursos y materiales Material convencional del departamento de EF. Balones de baloncesto.				Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.					

	CE4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.		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. Diseñar proyectos artísticos multidisciplinarios y participar en ellos como medio de comunicar ideas, sentimientos y emociones 4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.		
Saberes básicos	Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. → SB 4.1 Habilidades sociales → Estrategias de resolución de conflicto: autonomía emocional. / SB.4.3. El cuerpo como elemento comunicativo. → Contextualizaciones de la comunicación corporal en la vida. Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. → SB 5.1 Cultura artístico-expresiva. → Grupo 1. Técnicas expresivas relacionadas con la danza, teatro y las artes vivas→ Estereotipos y diversidad de género. / Grupo 2. Montajes e intervenciones artísticas individuales y colectivas. → Estereotipos. / Grupo 3. La recreación dramática. → Escenografía.				
Organización	Secuenciación de actividades 1. Dinámicas de expresión corporal. 2. Actividades de comunicación corporal. 3. El concierto. 4. El viaje en avión. 5. Me resbala. 6. Dinámicas de Primeros Auxilios. 7. Ensayo 1 8. Ensayo 2. 9. Simulacro. 10. Examen del Mando de la TV.	Organización de los espacios La SA se desarrolla en el trinquet.	Distribución del tiempo 15' Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30' Parte principal. 10' Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Material extra que traiga el alumnado para la escenificación.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.

Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesor. - Rúbrica examen Mando de la TV.
--	--

Curso académico: 2025-2026		Materia: EDUCACIÓN FÍSICA		Nivel: 3º ESO				Grupos: A,B,C,D,E,F,G,H,I			
SA 6	DEPORTES ADAPTADOS	Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		profesional	
	Descripción / Justificación: La práctica de deportes adaptados en Educación Física promueve la sensibilización y empatía hacia las personas con discapacidad, visibilizando sus capacidades y fomentando el respeto y la inclusión. Estas actividades permiten que el alumnado experimente las barreras y retos que enfrentan, desarrollando valores de solidaridad y equidad.	Relación con los retos del s.XXI y los ODS: 3- Salud y bienestar. 5- Igualdad de género. 10- Reducción de las desigualdades. Promocionar la inclusión e igualdad de género en la práctica deportiva, superar los estereotipos en el deporte, así como promocionar hábitos saludables y mejorar de la calidad de vida adolescente.									
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE 2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego adecuadas.	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. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente 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.									
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. Subbloque 4.2. Gestión emocional.										

	5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación. 5.2. Diferenciar las fuentes de información y de contenido digital relevantes y fiables relacionadas con los saberes de la materia, actualizando las estrategias de investigación y organización de la información y la manera de interacción, netiqueta.				
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. → SB 3.2 Juegos y deportes. → Colectivos, adversario, fundamentos técnicos y tácticos y pensamiento estratégico. Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz. →SB 5.2. Deporte como manifestación cultural. → Acontecimientos deportivos. Práctica y concienciación.				
Organización	<u>Secuenciación de actividades</u> 1. “Ronda clásica”. Batería de deportes tradicionales. 2. Explicación y aprendizaje del Tchoukball. 3. “Queens-Kings” del Tchoukball. 4. Explicación y aprendizaje del Quidditch. 5. “Queens-Kings” del Quidditch. 6. Explicación y aprendizaje del Artzikirol. 7. “Queens-Kings” del Artzikirol. 8. Explicación y aprendizaje del Bijbol. 9. “Queens-Kings” del Bijbol. 10. Debate grupal.	<u>Organización de los espacios</u> Pista polideportiva, trinquet y gimnasio.	<u>Distribución del tiempo</u> 15’ Explicación de los objetivos de la clase, pasar lista y calentamiento. 30’ Parte principal. 10’ Vuelta a la calma, reflexión y aseo.	<u>Recursos materiales</u> Material convencional del departamento de EF.	<u>Medidas de respuesta educativa para la inclusión</u> Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Cuaderno del profesorado. - Rúbrica de reflexión en debate. - Rúbrica de coevaluación de la explicación del deporte alternativo				

Curso académico: 2025-2026	Materia: EDUCACIÓN FÍSICA	Nivel: 3º ESO	Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H,I
-----------------------------------	----------------------------------	----------------------	---------------------------------

Curso académico: 2025-2026 TRANSVERSAL DURANTE TODO EL CURSO ACADÉMICO.			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA		Nivel: 3º ESO					Grupos: A,B,C,D,E,F, G,H,I		
SA 9	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD			Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		profesional
	Descripción / Justificación: Desarrollo de la imaginación, búsqueda de una identidad, la socialización y la cohesión grupal.			Relación con los retos del s.XXI y los ODS: 3- Salud y bienestar. 5- Igualdad de género. 10- Reducción de las desigualdades.								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físicodeportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente 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.								
Saberes básicos	- Fundamentos técnicos deportivos - Fundamentos tácticos deportivo. - Pensamiento estratégico. - Programación autónoma del ejercicio.											
Organización	Secuenciación de actividades Sesión 1 a la 8: Práctica de juego libre a elección del alumnado.	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas polideportivas.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.			Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...).			Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.			

Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado

- Cuaderno del profesor.
- Observación directa.

4º ESO

4º ESO		Criterios de evaluación
SA1 (5) SA2 (13) SA3 (6)	Juegos cooperativos CONDICIÓN FÍSICA 4 DEPORTES ALTERNATIVOS	1.3./2.1. 1.1./1.2./1.3./2.1./5.1./5.3. 1.3./2.1./2.2./2.3.
SA4 (5) SA5 (3) SA6 (3)	DEPORTES COLECTIVOS: FUTBOL Orientación Primeros auxilios	1.3./2.1/2.2/2.3 4.1./4.3./4.4. 1.3./2.1./4.2.
SA7 (5) SA8 (8) SA9 (7) SA10	Pilota valenciana IV Voleibol Expresión corporal: BAILE Actividad física y salud (transversal)	1.3./2.1/2.2/2.3/4.5 1.3./2.1/2.2/2.3 1.3./2.1.3.1/3.2/3.3 1.3./2.1

Curso	Actitud	Práctica	Teórica	Otros
1º ESO	50%	40%	10%	
2º ESO	50%	40%	10%	

Organización	Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo	Recursos disponibles	Medidas de respuesta educativa para la inclusión
	- Explicación dinámica del curso. - Actividad físico-motriz (Ev. inicial). - Juegos de cooperación, cohesión y motivación. - Retos cooperativo y desinhibición.	- Pista polideportiva y gimnasio	- 5 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.	- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco... - Cartas de retos, picas, ringos.; y otros materiales específicos de la SA.	- Depende del grupo.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado	- Registro de acontecimientos.				

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 4º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H					
SA 2	CONDICIÓN FÍSICA 4			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Práctica y desarrollo de métodos, juegos y ejercicios de conocimiento locomotor, así como mejora de los niveles de condición física.			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados		CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE5 Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad.			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. 1.2. Diseñar un plan específico de mejora de la condición física aplicando métodos y sistemas de desarrollo físico adaptados a las características individuales y del entorno. 1.3. Adoptar un estilo de vida activo con sus efectos positivos sobre la salud, la imagen personal y las actividades físico-deportivas, identificando las conductas de riesgo y aplicando diferentes técnicas para compensar las tensiones propias de la vida cotidiana. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físicodeportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 5.1. Escoger en función de su idoneidad los recursos tecnológicos relacionados con la actividad, el deporte y la salud, evaluando las fuentes de información e innovación. 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 escenarios de comunicación y aprendizaje.							
Saberes básicos		1º Vida activa y saludable. Subbloque. 1.1. Salud física. 2º Organización y gestión de la actividad física. Subbloque. 2.3. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física 3º Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.1. Capacidades condicionantes.										
Organización	Secuenciación de actividades		Organización de los espacios		Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión	
	- Calentamiento. - Conocimiento locomotor. - Test físico. - Juegos de condición física. - Métodos de entrenamiento - Umbral aeróbico y anaeróbico. - Programa autónomo de ejercicio.		- Pista polideportiva y gimnasio.		- 13 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.			- Material convencional de EF. - Fichas de registro de test y material vinculado. - Cartas de aparato locomotor. - Recursos específicos del entrenamiento.			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.	

**Instrumentos de recogida de
información para la valoración
del proceso del alumnado**

- Registro de acontecimientos.
- Lista de control de plan de resistencia.
- Rúbrica del método de entrenamiento.
- Rúbrica de calentamiento.

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 4º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H					
SA 3	DEPORTES ALTERNATIVOS			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Práctica y desarrollo de modalidades deportivas alternativas.			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
	Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			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. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 2.2 Resolver con éxito diferentes situaciones reales de competición y cooperación a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias, por medio del fomento de la autogestión de la práctica de la actividad física y deportiva. 2.3. Valorar críticamente 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.								
Saberes básicos		Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. Subbloque 4.2. Gestión emocional.										
Organización		Secuenciación de actividades		Organización de los espacios		Distribución del tiempo		Recursos disponibles		Medidas de respuesta educativa para la inclusión		
		- Ringopica. - Datchball. - Triplela.		- Pista polideportiva y gimnasio.		- 6 sesiones. - Distribución (55'). o Calentamiento. o Parte principal. o Vuelta a la calma.		- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de la SA: pelotas de colpbol, de plástico...		- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado		- Registro de acontecimientos (cuaderno del profesor). - Rúbrica de participación práctica. - Autoevaluación.										

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 4º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H					
SA 5	ORIENTACIÓN			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Se desarrollan actividades propias de orientación y vinculadas con el medio natural, culminando, si es posible, de una salida complementaria.			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género ODS13 Acción por clima. Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados		CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas.			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. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físicodeportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 4.1. Participar de manera activa en la organización y diseño de actividades físicodeportivas inclusivas respetuosas con el medio ambiente, teniendo en cuenta el paisaje y la toponimia del entorno. 4.3. Descubrir y participar activamente en las actividades artístico- expresivas del entorno natural rural, de nuestra costa y urbano, y valorar la diversidad personal y cultural. 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.							
Saberes básicos		Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.										
Organización	Secuenciación de actividades		Organización de los espacios		Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión	
	- Participación de senderismo sostenible (si es posible). - Carrera de orientación. - Juegos y actividades de orientación.		- Pista polideportiva, gimnasio y pista de recreo.		- 3 sesiones. - Distribución (55'). o Calentamiento. o Parte principal. o Vuelta a la calma.			- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de orientación: brújula, cartas, mapa...			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.	
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado		- Registro de acontecimientos. - Prueba practica de orientación.										

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 4º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H					
SA 6	PRIMEROS AUXILIOS.			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Se desarrollan actividades propias de orientación y vinculadas con el medio natural, culminando, si es posible, de una salida de senderismo. A su vez, se trabajan los primeros auxilios de forma práctica y competencial.			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. ODS3 Salud y bienestar ODS5 Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados		CE4. Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artístico-expresivas. CE5. Seleccionar y hacer un uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadoras de la actividad física y de una vida activa y saludable.			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. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo 4.2. Mejorar mediante la práctica y la relación con entidades del entorno, las técnicas y procedimientos de primeros auxilios, así como los protocolos de seguridad y de autoprotección personal, incluida la RCP.							
Saberes básicos		- BLOQUE 2. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. - Subbloque. 2.1. Medidas preventivas y de seguridad. - Subbloque 2.2 Actuaciones básicas y críticas ante situaciones de urgencia por lesión o accidente.										
Organización		Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión		
		- Casos prácticos de primeros auxilios.	- Pista polideportiva, gimnasio y exterior, si es posible.	- 3 sesiones. - Distribución (55'). - Calentamiento. - Parte principal. - Vuelta a la calma.			- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y casos prácticos de primeros auxilios.			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.		
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado		- Registro de acontecimientos. - Prueba de primeros auxilios (método de casos).										

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 4º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H					
SA 8	VÓLEY			Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Práctica y desarrollo del vóley, favoreciendo el desarrollo integral del alumnado..			Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.			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. 2.1. Participar activamente y colaborar en juegos y actividades físico-deportivas practicando el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo. 2.2 Resolver con éxito situaciones reales de competición y cooperación sencillas a través de la aplicación de habilidades motrices específicas y de estrategias. 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.								
Saberes básicos	Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque. 3.2. Juegos y deportes. Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Subbloque 4.1. Habilidades sociales. Subbloque 4.2. Gestión emocional.											
Organización	Secuenciación de actividades		Organización de los espacios		Distribución del tiempo			Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión	
	- Pinfubote y retos técnico y reglamentarios. - Ejercicios y juegos de aprendizaje técnico: recepción, colocación, saque, remate. - Actividades de aprendizaje táctico ofensivo y defensivo. - Partidos.		- Pista polideportiva y gimnasio. - Si fuera posible, práctica en la playa.		- 8 sesiones. - Distribución (55'). - o Calentamiento. - o Parte principal. - o Vuelta a la calma.			- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco...; y propios de la SA: pelotas de vóley, cinta, cartas... -			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.	
Instrumentos de recogida de información para la valoración del proceso del alumnado		- Registro de acontecimientos. - Rúbrica de práctica. - Rúbrica técnico-táctica de vóley.										

Curso académico: 2025 / 2026		Materia: Educación Física		Nivel: 2º ESO			Grupo: A,B,C,D,E,F,G,H,I,J				
SA 10	ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA Y SALUD		Contexto:	X	Personal	X	educativo	X	social		Profesional
	Descripción / Justificación. Desarrollo de la imaginación, búsqueda de una identidad, la socialización y la cohesión grupal.		Relación con los retos del s. XXI y los ODS. OD3 Salud y bienestar ODS Igualdad de género Salud y bienestar / Desarrollo de la autonomía								
	CE 1. Integrar un estilo de vida activo mediante la práctica de la actividad física y deportiva autorregulada, y el establecimiento de conexiones entre los hábitos de comportamiento cotidianos y el bienestar físico y mental. CE2. Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.		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. 2.1. Participar activamente y colaborar en la organización de juegos y actividades físico-deportivas favoreciendo el respeto, la tolerancia y el trabajo en equipo.								
Saberes básicos		Bloque 1. Vida activa y saludable. Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices. Subbloque 3.2. Juegos y deportes.									
Organización	Secuenciación de actividades	Organización de los espacios	Distribución del tiempo		Recursos disponibles			Medidas de respuesta educativa para la inclusión			
	- Sesiones transversales a lo largo del curso de práctica de juego y actividades físico-deportivas de libre elección.	- Pista polideportiva y gimnasio	- 10 sesiones. - Se reparten de forma transversal a lo largo del curso. - Distribución (55'). o Calentamiento. o Parte principal. o Vuelta a la calma.		- Material convencional de EF, tales como balones, conos, aros, banco sueco... Y específicos de las opciones físico-deportivas propuestas.			- Se concreta en base a las características y necesidades del grupo/clase.			

1º BACHILLERATO

1º BACHILLERATO A 20% ACTITUD 50% PRÁCTICA 30% TEÓRICA LUNES/MARTES/MIÉRCOLES			
1ª EVALUACIÓN (33 SESIONES)	SA1 JUEGOS COOPERATIVOS/DEPORTE ALTERNATIVO (6 sesiones- septiembre)	Hoja observación actitud	2.1 2.2 3.2
	SA2 HOCKEY (9 sesiones. 29 septiembre- 17 octubre)	Rúbrica competencia motriz hockey	2.1 2.2 3.2
	SA3 CONDICIÓN FÍSICA. PLAN DE ENTRENAMIENTO: Sesiones profes (20 octubre- 14 noviembre) Sesiones alumnos (17 nov-5 diciembre). 1 día resistencia correr 1 día fuerza 1 día deporte	Rúbrica dirigir sesión estrella del plan	1.1 1.2 1.4 5.2 5.3
2ª EVALUACIÓN (25 SESIONES)	SA4 DEPORTE ALTERNATIVO TRIEISBOL/ TRIPELA (7 enero- 28 enero) Práctica de deporte alternativo	Rúbrica competencia motriz deportes alternativos	2.1

	SA5 MULTIDEPORTE (2 febrero- 25 febrero) Explicar normativa de un deporte y dirigir una sesión grupal	Rúbrica exposición sesión deporte	2.1 2.2 3.2 4.1 5.3
3ª EVALUACIÓN (20 SESIONES)	SA6 VOLEIBOL (14 abril-29 abril) Teoría y práctica del deporte de voleibol	Rúbrica competencia motriz voleibol. Multinivel (partido-partido red baja- retos)	2.1 2.2 3.2
	SA7 BAILE (4 mayo- 3 junio)	Creación coreografía grupal Rúbrica exposición coreografía	3.1
	SA 8 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Hoja de observación	2.1 2.2 3.2

<u>1º BACHILLERATO B</u> 20% ACTITUD 50% PRÁCTICA 30% TEÓRICA LUNES/JUEVES/VIERNES			
1ª EVALUACIÓN (33 SESIONES)	SA1 JUEGOS COOPERATIVOS/DEPORTE ALTERNATIVO (6 sesiones- septiembre)	Hoja observación actitud	2.1 2.2 3.2
	SA2 HOCKEY (9 sesiones. 29 septiembre- 17 octubre)	Rúbrica competencia motriz hockey	2.1 2.2 3.2
	SA3 CONDICIÓN FÍSICA. PLAN DE ENTRENAMIENTO: Sesiones profes (20 octubre- 14 noviembre) Sesiones alumnos (17 nov-5 diciembre). 1 día resistencia correr 1 día fuerza 1 día deporte	Rúbrica dirigir sesión estrella del plan	1.1 1.2 1.4 5.2 5.3

2ª EVALUACIÓN (25 SESIONES)	SA4 DEPORTE ALTERNATIVO TRIIBEISBOL/ TRIPELA (7 enero- 28 enero) Práctica de deporte alternativo	Rúbrica competencia motriz deportes alternativos	2.1
	SA5 MULTIDEPORTE (2 febrero- 25 febrero) Explicar normativa de un deporte y dirigir una sesión grupal	Rúbrica exposición sesión deporte	2.1 2.2 3.2 4.1 5.3
3ª EVALUACIÓN (20 SESIONES)	SA6 VOLEIBOL (14 abril-29 abril) Teoría y práctica del deporte de voleibol	Rúbrica competencia motriz voleibol. Multinivel (partido-partido red baja- retos)	2.1 2.2 3.2
	SA7 BAILE (4 mayo- 3 junio)	Creación coreografía grupal Rúbrica exposición coreografía	3.1
	SA 8 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Hoja de observación	2.1 2.2 3.2

1º BACHILLERATO C y D 20% ACTITUD 50% PRÁCTICA 30% TEÓRICA MARTES/MIÉRCOLES/JUEVES			
1ª EVALUACIÓN (33 SESIONES)	SA1 JUEGOS COOPERATIVOS/DEPORTE ALTERNATIVO (6 sesiones- septiembre)	Hoja observación actitud	2.1 2.2 3.2
	SA2 HOCKEY (9 sesiones. 29 septiembre- 17 octubre)	Rúbrica competencia motriz hockey	2.1 2.2 3.2
	SA3 CONDICIÓN FÍSICA. PLAN DE ENTRENAMIENTO: Sesiones profes (20 octubre- 14 noviembre) Sesiones alumnos (17 nov-5 diciembre). 1 día resistencia correr	Rúbrica dirigir sesión estrella del plan	1.1 1.2 1.4 5.2

	1 día fuerza 1 día deporte		5.3
2ª EVALUACIÓN (25 SESIONES)	SA4 DEPORTE ALTERNATIVO TRIBEISBOL/ TRIPELA (7 enero- 28 enero) Práctica de deporte alternativo	Rúbrica competencia motriz deportes alternativos	2.1
	SA5 MULTIDEPORTE (2 febrero- 25 febrero) Explicar normativa de un deporte y dirigir una sesión grupal	Rúbrica exposición sesión deporte	2.1 2.2 3.2 4.1 5.3
3ª EVALUACIÓN (20 SESIONES)	SA6 VOLEIBOL (14 abril-29 abril) Teoría y práctica del deporte de voleibol	Rúbrica competencia motriz voleibol. Multinivel (partido-partido red baja- retos)	2.1 2.2 3.2
	SA7 BAILE (4 mayo- 3 junio)	Creación coreografía grupal Rúbrica exposición coreografía	3.1
	SA 8 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Hoja de observación	2.1 2.2 3.2

1º BACHILLERATO E 20% ACTITUD 50% PRÁCTICA 30% TEÓRICA LUNES/MARTES/VIERNES			
1ª EVALUACIÓN (33 SESIONES)	SA1 JUEGOS COOPERATIVOS/DEPORTE ALTERNATIVO (6 sesiones- septiembre)	Hoja observación actitud	2.1 2.2 3.2
	SA2 HOCKEY (9 sesiones. 29 septiembre- 17 octubre)	Rúbrica competencia motriz hockey	2.1 2.2 3.2

	SA3 CONDICIÓN FÍSICA. PLAN DE ENTRENAMIENTO: Sesiones profes (20 octubre- 14 noviembre) Sesiones alumnos (17 nov-5 diciembre). 1 día resistencia correr 1 día fuerza 1 día deporte	Rúbrica dirigir sesión estrella del plan	1.1 1.2 1.4 5.2 5.3
2ª EVALUACIÓN (25 SESIONES)	SA4 DEPORTE ALTERNATIVO TRIBEISBOL/ TRIPELA (7 enero- 28 enero) Práctica de deporte alternativo	Rúbrica competencia motriz deportes alternativos	2.1
	SA5 MULTIDEPORTE (2 febrero- 25 febrero) Explicar normativa de un deporte y dirigir una sesión grupal	Rúbrica exposición sesión deporte	2.1 2.2 3.2 4.1 5.3
3ª EVALUACIÓN (20 SESIONES)	SA6 VOLEIBOL (14 abril-29 abril) Teoría y práctica del deporte de voleibol	Rúbrica competencia motriz voleibol. Multinivel (partido-partido red baja- retos)	2.1 2.2 3.2
	SA7 BAILE (4 mayo- 3 junio)	Creación coreografía grupal Rúbrica exposición coreografía	3.1
	SA 8 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Hoja de observación	2.1 2.2 3.2

Curso académico: 2025-2026	Materia: Educación Física	Nivel: 1º Bachillerato	Grupo: A,B,C,D, E
----------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------

	- Pensamiento estratégico				
Organización	Secuenciación de actividades Sesión 1: Introducción y familiarización Breve explicación de normas básicas y seguridad (stick por debajo de la cadera, no golpear). Juegos de calentamiento con stick y pelota (conducción libre, perseguir al compañero, "serpientes"). Retos individuales: controlar la bola en zigzag, cambios de mano y dirección. Sesión 2: Conducción y control Ejercicios en circuito con conos: conducción recta, en slalom y en ocho.	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas multideportivas y en el gimnasio.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.	Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Rúbrica aspectos técnico-tácticos del vóley. Cinta elástica. Pelotas de vóley.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.

	Juegos por parejas: mantener la posesión de la bola ante oposición ligera.				
	Minijuego: "Carrera de relevos con conducción".				
	Sesión 3: Pase y recepción				
	Trabajo por parejas: pase corto y largo, recepción orientada.				
	Juego reducido: "10 pases" (mantener la posesión sin que el rival intercepte).				
	Situación aplicada: 3 vs 1 en espacio reducido.				
	Sesión 4: Tiro a portería				
	Diferentes formas de tiro: empuje, golpeo suave, precisión.				
	Ejercicios con				

	portería: tiros desde diferentes ángulos. Juego: “Portero estrella” (rotación de roles, puntuando los goles conseguidos). Sesión 5: Regate y oposición Retos 1 vs 1 en espacio delimitado. Circuito con defensores pasivos que van aumentando la oposición. Minijuegos 2 vs 2 con objetivo de mantener posesión y finalizar. Sesión 6: Principios tácticos básicos Explicación sencilla: ocupar espacios, abrir el campo, triangular. Ejercicio 3 vs 2 y 4 vs				
--	--	--	--	--	--

	3 con superioridad.				
	Juego reducido en campos pequeños (5 vs 5 sin portero).				
	Sesión 7: Juego reglado y roles				
	Partidos adaptados con normas sencillas (tiempo reducido, sin portero o con porterías pequeñas).				
	Énfasis en la rotación de posiciones: defensa, medio y ataque.				
	Reflexión grupal sobre estrategias utilizadas.				
	Sesión 8: Torneo final y evaluación				
	Mini-torneo por equipos creados en clase.				
	Autonomía del alumnado: arbitraje, organización de				

Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes.		2.1. Resolver situaciones de juego		
Saberes básicos	- Fundamentos técnicos deportivos - Fundamentos tácticos deportivos - Pensamiento estratégico				
Organización	Secuenciación de actividades Kin-ball, datchball, colpbol (según material disponible) Boccia, goalball, torball (juegos con diversidad funcional) Juegos africanos, asiáticos, indígenas Fusión entre dos deportes, creación de normas Exhibición de cada deporte escogido por grupos. 5 grupos	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas multideportivas.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.	Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Rúbrica sesión multideporte.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	Rubrica de actitud Rúbrica competencia motriz deportes.				

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 1º Bachillerato			Grupos: A, B, C, D, E		
SA 5	MULTIDEPORTE		Contexto:	X	personal	X	educativo	X	social		Profesional

	Descripción / Justificación: Conocimiento y puesta en práctica de diferentes sesiones propuestas por el alumnado.		Relación con los retos del s.XXI y los ODS: 3- Salud y bienestar. 5- Igualdad de género. 10- Reducción de las desigualdades.		
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE3 Participar en procesos de creación de naturaleza artística expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos. CE4 Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticas expresivas. CE 5. Seleccionar y hacer uso crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación como facilitadores de la actividad		2.1. Resolver situaciones de juego 2.2 Diseñar y participar en actividades deportivas 3.2 Mostrar buena actitud en la práctica 4.1 Organizar actividades inclusivas en el entorno 5.3 Colaborar en informar sobre salidas de AF.		
Saberes básicos	- Fundamentos técnicos deportivos - Fundamentos tácticos deportivos - Pensamiento estratégico				
Organización	Secuenciación de actividades Exhibición de cada deporte escogido por grupos. 9 deportes	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas multideportivas.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.	Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Rúbrica sesión multideporte.	Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	Rúbrica actitud. Rúbrica sesión multideporte.				

Curso académico: 2025-2026			Materia: EDUCACIÓN FÍSICA			Nivel: 1º BACHILLERATO				Grupos: A,B,C,D,E			
SA 6	VOLEIBOL II			Contexto:		X	personal	X	educativo	X	Social		Profesional
	Descripción / Justificación: Aprendizaje de los aspectos técnico-tácticos del voleibol e introducción al alumnado los deportes de cancha dividida.			Relación con los retos del s.XXI y los ODS: 3- Salud y bienestar. 5- Igualdad de género. 10- Reducción de las desigualdades.									
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2: Resolver con éxito diferentes retos y situaciones motrices a través de propuestas físicas y deportivas específicas aplicando las técnicas, tácticas y estrategias de juego convenientes. CE3 Participar en procesos de creación de naturaleza artística expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.			2.1. Resolver situaciones de juego 2.2 Diseñar y participar en actividades deportivas 3.2 Mostrar buena actitud en la práctica									
Saberes básicos	- Deportes de adversario - Fundamentos técnicos deportivos - Fundamentos tácticos deportivos - Pensamiento estratégico												
Organización	Secuenciación de actividades Saque, toque, colocación y remate Juegos de control y lectura de balón Ataque en 2ª línea, fintas, colocaciones rápidas Rotaciones, cobertura, zonas de responsabilidad Partido con rol de jugador, árbitro y anotador	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas multideportivas y en el gimnasio.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.			Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...). Rúbrica aspectos técnico-tácticos del vóley. Cinta elástica. Pelotas de vóley.			Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.				

	• Dramatización y teatro.				
Organización	Secuenciación de actividades Trabajo con músicas variadas Cánones, repeticiones, unísonos Uso del espacio, niveles, formaciones Trabajar intenciones y conexión con el público Iluminación, vestuario, entradas y salidas Muestra individual o grupal, grabación opcional	Organización de los espacios Grupos reducidos	Distribución del tiempo 15 minutos calentamiento 40 parte principal 10 vuelta a la calma	Recursos y materiales Cartulinas, pañuelos, bancos, picas...	Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Rúbrica para evaluar la exposición del trabajo de expresión.				

Instrumentos de recogida
de información para la
valoración del progreso
del alumnado

Rúbrica actitud.

2º BACHILLERATO

2º BACHILLERATO A,B,C,D 20% ACTITUD 30% PRÁCTICA 30% TEÓRICA 20% PATIOS LUNES/MARTES/MIÉRCOLES/JUEVES			
1ª EVALUACIÓN (33 SESIONES)	SA1 JUEGOS COOPERATIVOS/DEPORTE ALTERNATIVO (12 sesiones)	Hoja observación actitud	2.1/2.2/3.2
	SA2 MULTIDEPORTE (19 sesiones. Octubre)	Rúbrica exposición deporte	2.1/2.2/3.2/4.1/5.3
	SA3 CONDICIÓN FÍSICA. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO: (19 sesiones. Noviembre y diciembre)	Rúbrica dirigir dos sesiones estrella	1.1/1.2/1.4/5.2/5.3
2ª EVALUACIÓN (25 SESIONES)	SA4 DEPORTE (8 sesiones. 7 enero-19 enero)	Rúbrica exposición sesión deporte	2.1
	SA 5 MANDO TV (8 sesiones. 20 enero-2 febrero)	Rubrica mando TV	3.1
3ª EVALUACIÓN (20 SESIONES)	SA6 BAILE (16 febrero- 30 abril)	Creación coreografía grupal Rúbrica exposición coreografía	3.1
	SA 7 ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	Hoja observación	2.1/2.2/3.2
	SA8 PATIOS ACTIVOS Transversal	Hoja observación	5.1/3.3/4.1

Curso académico: 2025-2026			Materia: Educación Física			Nivel: 2º Bachillerato			Grupo: A,B,C,D				
SA 1	JUEGOS COOPERATIVOS			Contexto:			personal		educativo		social		Profesional
	Descripción / Justificación: SA enfocada al trabajo en equipo y lograr un buen ambiente de clase			Relación con los retos del s.XXI y los ODS: OBJETIVO 3 SALUD Y BIENESTAR									
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE2. Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados. CE3. Participar en procesos de creación de naturaleza artística expresiva mediante el uso del cuerpo, el gesto y el movimiento como medios de autoconocimiento para expresar ideas y sentimientos.			2.1 Resolver con eficacia y eficiencia motriz diferentes situaciones de juego y práctica deportiva, utilizando los principios técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados, aplicando pautas de seguridad y de higiene personal y utilizando las estrategias apropiadas para la resolución de conflictos. 2.2 Diseñar y participar en actividades deportivas 3.2 Mostrar buena actitud en la práctica									
Saberes básicos	Actividades y dinámicas de animación sociocultural.												
Organización	Secuenciación de actividades Juegos de confianza, sin competición Desafíos motores en grupo (cuerdas, obstáculos...) Juegos sin normas fijas, creación y adaptación Juegos con roles sociales y reflexión post-juego Grupos diseñan juego con normas, objetivos y materiales			Organización de los espacios Grupos reducidos		Distribución del tiempo 15 minutos calentamiento 40 parte principal 10 vuelta a la calma			Recursos y materiales Petos, aros, cuerdas, pelotas.		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades		

Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE 1. Planificar y poner en práctica un programa saludable de actividad física y deportiva, adecuado a las características personales y dirigido al bienestar físico, mental y social. CE 5. Identificar oportunidades personales, académicas y laborales relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo a partir de experiencias personales y mediante el uso de la tecnología.			1.1 Diseñar y poner en práctica de manera autónoma un programa de actividad física para la mejora de la condición física y la salud, basado en criterios científicos, y aprovechando responsablemente los recursos del entorno y las nuevas tecnologías. 1.2 Incorporar propuestas para la gestión del esfuerzo en las actividades físicas, aplicando los principios y fases del entrenamiento. 1.4 Analizar estilos de vida activos 5.2 Detectar y trabajar la curación de contenidos usando la tecnología como elemento facilitador para la creación de escenarios de práctica activa saludable. 5.3 Colaborar en propuestas informativas de salidas académicas y laborales y en visitas a espacios relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo.	
Saberes básicos	- Métodos de evaluación y autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas para la mejora personal y el acceso laboral. - Actitudes, hábitos posturales y ergonomía. - Programas de actividad física (FITT-PV). Sistemas de entrenamiento.				
Organización	Secuenciación de actividades SA1 teoría de capacidades físicas SA2 trabajo de capacidades físicas SA3 teoría programa de condición física SA4 práctica y trabajo del programa de condición física	Organización de los espacios Grupos reducidos	Distribución del tiempo 15 minutos calentamiento 40 parte principal 10 vuelta a la calma	Recursos y materiales Petos, esterillas, mancuernas, balones medicinales, bandas elásticas, bancos suecos	Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Rúbrica para la evaluación de la exposición oral - Rúbrica para la evaluación del trabajo escrito del programa de condición física.				

Curso académico: 2025-2026	Materia: EDUCACIÓN FÍSICA	Nivel: 1º Bachillerato	Grupos: A, B, C, D, E
----------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------

Curso académico: 2025-2026			Materia: Educación Física		Nivel: 2º Bachillerato				Grupo: A,B,C,D		
SA 5	EL MANDO DE LA TV		Contexto:		personal		Educativo		Social		Profesional
	Descripción / Justificación: SA enfocada a la desinhibición del alumnado y la creatividad		Relación con los retos del s.XXI y los ODS: OBJETIVO 3 SALUD Y BIENESTAR								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	Competencias específicas CE 3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.		Criterios de evaluación vinculados Criterio 3.1 Desarrollar y valorar propuestas artístico-expresivas mostrando un dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.								
Saberes básicos	BLOQUE 5. MANIFESTACIONES DE LA COMUNICACIÓN Y DE LA CULTURA MOTRIZ SUBBLOQUE 5.1. Elementos comunicativos y cultura artístico-expresiva • Elementos de la comunicación. • Valores y cultura artístico-expresiva. • Montajes e intervenciones artístico-expresivas. • Dramatización y teatro.										
Organización	Secuenciación de actividades S1 teoría sobre la expresión corporal S2 juegos de expresión corporal S3 explicación del trabajo del mando de la TV S4 práctica y exposición trabajo del mando de la tv	Organización de los espacios Grupos reducidos	Distribución del tiempo 15 minutos calentamiento 40 parte principal 10 vuelta a la calma			Recursos y materiales Cartulinas, pañuelos, bancos, picas...		Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades			

Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	- Rúbrica para evaluar la exposición del trabajo de expresión.
--	--

Curso académico: 2025-2026			Materia: Educación Física			Nivel: 2º Bachillerato			Grupo: A,B,C,D			
SA 6	EXPRESIÓN CORPORAL: MONTAJE COREO			Contexto:		personal		Educativo		social		Profesional
	Descripción / Justificación: SA enfocada a la desinhibición del alumnado y la creatividad			Relación con los retos del s.XXI y los ODS: OBJETIVO 3 SALUD Y BIENESTAR								
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	CE 3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.			3.1 Crear y ejecutar propuestas artístico-expresivas mostrando dominio de los elementos corporales y escénicos desde una perspectiva de género e inclusiva.								
Saberes básicos	• Elementos de la comunicación. • Valores y cultura artístico-expresiva. • Montajes e intervenciones artístico-expresivas. • Dramatización y teatro.											
Organización	Secuenciación de actividades Trabajo con músicas variadas Cánones, repeticiones, unísonos Uso del espacio, niveles, formaciones Trabajar intenciones y	Organización de los espacios Grupos reducidos	Distribución del tiempo 15 minutos calentamiento 40 parte principal 10 vuelta a la calma			Recursos y materiales Cartulinas, pañuelos, bancos, picas...			Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades			

	CE3. Diseñar, planificar y desarrollar proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz.		3.2 Practicar varias actividades motrices adoptando un comportamiento personal y social respetuoso y responsable, mostrando actitudes de empatía e inclusión ante la diversidad y autorregulando las emociones.		
Saberes básicos	- Fundamentos técnicos deportivos - Fundamentos tácticos deportivo. - Pensamiento estratégico. - Programación autónoma del ejercicio. - El ritmo y el cuerpo en movimiento. Danza y baile				
Organización	Secuenciación de actividades Sesión 1 a la 8: Práctica de juego libre a elección del alumnado.	Organización de los espacios La SA se desarrolla en las pistas polideportivas.	Distribución del tiempo 10 min calentamiento. 30 min parte principal. 5 min vuelta a la calma.	Recursos y materiales Material diario de Educación Física (conos, colchonetas, petos, bancos suecos...).	Medidas de respuesta educativa para la inclusión La SA se adapta a las necesidades y características del grupo clase.
Instrumentos de recogida de información para la valoración del progreso del alumnado	Rúbrica actitud.				

Curso académico: TRANSVERSAL DURANTE TODO EL CURSO			Materia: Educación Física		Nivel: 2º Bachillerato				Grupo: A,B,C,D			
SA8	PATIOS ACTIVOS			Contexto:		personal		Educativo		social		profesional

	Descripción / Justificación: SA enfocada a la organización de torneos en la hora del patio para favorecer la convivencia del alumnado en el instituto.		Relación con los retos del s.XXI y los ODS: OBJETIVO 3 SALUD Y BIENESTAR		
Competencias específicas y criterios de evaluación vinculados	Competencias específicas CE 3. Analizar y promover proyectos de naturaleza artístico-expresiva con el uso del cuerpo y el movimiento como elementos comunicativos de la cultura motriz. CE4 Interaccionar de manera sostenible con el patrimonio natural y cultural mediante actividades físicas y artísticas expresivas. CE 5. Explorar y planificar actuaciones y proyectos futuros en los ámbitos personal, laboral y académico relacionados con la actividad física, el deporte y el ocio activo, mediante experiencias vividas y el uso de las nuevas tecnologías		C3.3: Organizar y participar en partidas de Pilota Valenciana C4.1: Organizar actividades inclusivas en el entorno C5.1: Participar en propuestas relacionadas con AF		
Saberes básicos	SUBBLOQUE 2.3. Ordenación de la actividad física y el deporte Organización de acontecimientos deportivos y de actividad física en general. Gestión de grupos: estilo de liderazgo, organización y dinamización de grupos. Juegos y deportes individuales, colectivos y de adversario. Roles deportivos: árbitro, organizador, entrenador, practicante, espectador y otros. Valores deportivos y olímpicos. Normativa y reglamento deportivo				
Organización	Secuenciación de actividades SA 1: organización de torneos. Conocimiento de normativa. Arbitraje.	Organización de los espacios Grupos reducidos	Distribución del tiempo 20' torneo 4' apuntarse en el cuaderno	Recursos y materiales Balones, tarjetas	Medidas de respuesta educativa para la inclusión Se adaptará el trabajo en función de las posibilidades

Instrumentos de recogida
de información para la
valoración del progreso
del alumnado

- Rúbrica actitud.

4. LÍNEAS METODOLÓGICAS

Atendiendo a la Resolución de 22 de julio de 2024, por la cual se aprueban las instrucciones de inicio de curso, en este apartado se detallan las orientaciones metodológicas de la programación de aula.

MODELOS PEDAGÓGICOS EN EF	
Aprendizaje basado en proyectos (APB)	
Centrado en la creación de un producto final competencial expuesto ante una audiencia y desde una perspectiva interdisciplinar.	
	Aprendizaje cooperativo
	Modelo donde el alumnado colabora y coopera activamente en grupos para lograr un objetivo común. Todos contribuyen y aprenden de forma interdependiente.
Modelo de educación deportiva	
Recrea la estructura y dinámica de una temporada deportiva con roles y una competición definida, con el objetivo que vivencien experiencias similares a un club.	
Modelo comprensivo de iniciación deportiva	
Enfocado en la mejora de la toma de decisiones mediante la comprensión táctica del deporte	

También se han incorporado elementos de otros modelos como la autoconstrucción de materiales y el aprendizaje servicio.

Estos modelos incluyen los conocidos **métodos, estilos y estrategias didácticas** en sus estructuras:

MÉTODOS BASADOS EN LA REPRODUCCIÓN
Estilos tradicionales (Mando directo y Asignación de tareas)
Estrategias didácticas
Estilos individualizadores (Estilo de inclusión y Autoevaluación)
Estilos participativos (Enseñanza recíproca y microenseñanza)
MÉTODOS BASADOS EN EL DESCUBRIMIENTO
Estilos cognoscitivos (Descubrimiento guiado y resolución de problemas)

La **organización de los espacios** responde a las características de cada SA y al tipo de actividad planteada. El centro cuenta con muchos grupos por curso, lo que dificulta la disponibilidad de espacios. Se prioriza el uso del espacio interior (gimnasio) para todas aquellas tareas motrices, artísticas y deportivas que puedan realizarse.

También se utilizan espacios exteriores (pistas, patios y entorno natural) para el resto de actividades.

En cuanto a los **agrupamientos**, el alumnado trabaja de forma individual, parejas, grupos reducidos o gran grupo, en función del contexto, el tipo de contenido, dinámica del grupo y metodología propia de cada situación de aprendizaje.

Se priorizan agrupamientos por afinidad cuando:

1. No hay diferencias notables de nivel
2. La actividad requiere un alto grado de desinhibición
3. Se busca potenciar la autonomía

En relación a la **distribución del tiempo**, se organiza según el calendario escolar en mínimo 6 situaciones de aprendizaje (SA), repartidas en las 3 evaluaciones. Cada SA consta de 8 a 10 sesiones de 55 minutos, con una estructura basada en el modelo de sesión de Salas y Latorre (2022), que contempla tres fases:

1- Fase inicial (10-15 minutos)	2- Fase principal (30-35 minutos)	3- Fase final (10-15 minutos)
• Recepción • Explicación • Calentamiento	• Actividades	• Vuelta a la calma • Reflexión y/o evaluación

La selección y utilización de los **recursos didácticos y tecnológicos** se adapta a las características de cada SA y a los saberes básicos que se pretenden desarrollar. Se emplean:

- Materiales específicos vinculados a cada SA. A modo de ejemplo: raquetas de pickleball, cuadrado de Dance Revolution, bicicletas, etc.
- Materiales genéricos propios del área de Educación Física: conos, picas, colchonetas, pelotas blandas, etc. Además de estos, se integran recursos didácticos físicos como fichas impresas de aprendizaje, rúbricas, diarios personales y hojas de evaluación.
- Materiales autoconstruidos.

Por otro lado, en cuanto a los **recursos tecnológicos**, se emplean herramientas digitales como tablets y proyector en situaciones. Asimismo, se utilizan diversas apps y herramientas digitales como Strava, Genially y Canva. Para su uso educativo, se requiere de las autorizaciones para el uso del teléfono móvil y para la utilización de la imagen.

En esta línea, cabe destacar el uso de **AULES** como la plataforma principal para la organización y seguimiento de las situaciones de aprendizaje, proporcionando acceso a la temporalización, apuntes teóricos, tareas, vídeos, rúbricas y entregas.

6. ORGANIZACIÓN DE LA RESPUESTA PARA LA INCLUSIÓN

Para abordar la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado y las necesidades educativas especiales, la presente programación de aula toma como referencia el Decreto 104/2018 y Orden 20/2019, por los que se regulan los 4 niveles de actuación de respuesta educativa para la inclusión. Además, se siguen en los principios del Diseño Universal y Aprendizaje Accesible (DUA) (Agustí et al., 2021). Estos 4 niveles de actuación que tienen un carácter progresivo y sumatorio, tal y como muestro en la siguiente tabla:

	DIRIGIDO	MEDIDAS	RECOGIDO
NIVEL I	Toda la comunidad educativa	Planificación y organización de los apoyos (realizadas por los órganos de gestión)	Proyecto Educativo (PE) Plan de actuación para la mejora (PAM)
NIVEL II	Alumnado de un grupo clase	Programación de aula Actividades de refuerzo y ampliación Alumnado lesionado	Situaciones de aprendizaje (DUA, Refuerzo y ampliación) Plan de Acción Tutorial (PAT) Plan Igualdad Convivencia (PIC) PAM □ PE
NIVEL III	Alumnado que requiere respuesta diferenciada	Actividades de ayuda o refuerzo Adaptaciones de acceso al currículo no significativas	Plan de Atención a la Diversidad (PAD) PIC PAM □ PE

NIVEL IV	Alumnado que requiere respuesta personalizada e individualizada	Programas singulares Flexibilizar la escolarización y otras	· Plan de Actuación Personalizado (PAP) *Requiere evaluación psicopedagógica
----------	---	--	---

A continuación, se detallan los **niveles II, III y IV**, puesto que el nivel I hace referencia a las medidas que se aplican a los procesos de planificación y gestión a nivel de centro.

NIVEL II

Este nivel está dirigido al grupo clase y, por tanto, se aborda desde la propia programación de aula. Su finalidad es garantizar que todas las situaciones de aprendizaje sean accesibles y significativas para todo el alumnado, considerando la diversidad de capacidades, intereses y estilos de aprendizaje. Dentro de este nivel se incluyen las siguientes medidas:

- **Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).** Es un enfoque pedagógico que busca anticipar y eliminar barreras en el proceso de E-A para que todo el alumnado, con sus distintas necesidades, estilos y ritmos, pueda participar y progresar. Para su cumplimiento, se atiende a 3 principios: representación, acción e implicación.

Principio DUA	Aplicación práctica en el aula
Múltiples formas de REPRESENTACIÓN	Uso de explicaciones orales, visuales, materiales impresos (esquemas y pictos) y vídeos.
Múltiples formas de ACCIÓN Y EXPRESIÓN	Tareas y retos multinivel y diferentes formatos de entrega (papel y digital).
Múltiples formas de IMPLICACIÓN Y MOTIVACIÓN	Retos cooperativos, productos competenciales motivadores, conexión con eventos reales.

- **Actividades de refuerzo y ampliación.** Van dirigidas a atender a las diferentes capacidades del alumnado. Estas actividades son específicas para cada SA.
- **El alumnado lesionado.** Se prioriza la inclusión mediante la adaptación de las tareas. Si no es posible se aplican roles complementarios como fichas teóricas para que desarrolle lo que se está haciendo en las

sesiones.

Este protocolo está principalmente establecido, para evitar que el alumnado con molestias no limitantes, injustificables y/o de difícil valoración, prefiera ausentarse del grupo clase.

NIVEL III

En el grupo de 3º A requieren de este nivel de respuesta los siguientes **alumnos/as**:

- Desconocimiento del idioma

Previo a la session	Durante la sesión	Otras consideraciones
Comunicación previa con la familia para recopilar experiencia previa en EF.	Traducción simplificada y visual de las explicaciones utilizando el inglés .	El centro le proporciona una Tablet personal con traductor integrado para comunicarse.
Material colgado en AULES (vídeos, tareas) con subtítulos en inglés.	Agrupamiento cooperativo donde pueda observar, imitar y participar con apoyo.	Evaluación flexible basada en observación directa, instrumentos simplificados.
Adaptación previa de fichas con traducción y ejemplo visual (pictos).	Tareas de redacción adaptadas . Ej.: proyecto NoticiEF tareas de redacción.	Coordinación con el PT y orientación para seguimiento y propuestas comunes.
Alumno/a tutor/a con alto dominio inglés (asociado sociograma).	Permitir descansos breves si hay sobrecarga sensorial o dificultad para seguir el ritmo.	Revisar conjuntamente con la alumna los progresos semanales .

- Asma crónico el cual se caracteriza por una inflamación de los bronquios que hace que se obstruyan y sean muy sensibles a los estímulos ambientales.

Previo a la sesión	Durante la sesión	Otras consideraciones
Uso el broncodilatador (prescrito) y dosis de reserva en el botiquín.	Realizar un calentamiento adecuado y progresivo (las crisis aparecen al inicio).	Promover su autonomía para reconocer señales de alerta y fomentar autorregulación.
Llevar una botella de agua siempre a mano o dejarle ir a beber.	Autorregulación de intensidad (ZAS modificada 50-70% FC) Evitar ejercicios muy intensos.	Trabajo auxiliar de respiración (diafragmática, en escalera y abdominal).
Informar al docente de cualquier malestar antes de la sesión.	Permitir pausas para hidratación/descanso .	Revisión periódica del protocolo de actuación ante crisis asmática.
Evitar ambientes fríos y secos. Cubrir garganta.	Vuelta a la calma gradual, evitando paradas bruscas .	Coordinación con familia y médico en caso necesario.

NIVEL IV

En caso de incorporación de alumnado que requiera una respuesta individualizada y personalizada, se valoran los aspectos clave establecidos por la Orden 20/2019: la evaluación psicopedagógica, la identificación de barreras para el aprendizaje y la participación, y la propuesta de medidas específicas de apoyo intensivo. Todo ello coordinado por el equipo de orientación y siguiendo los principios de equidad, inclusión y personalización de la enseñanza.

7. PROCESOS DE EVALUACIÓN

En este apartado se detallará el proceso de evaluación y calificación del alumnado, así como la evaluación de la práctica docente.

7.1 EVALUACION Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO

La evaluación y calificación del alumnado se lleva a cabo desde un enfoque competencial, conforme a los principios establecidos por la LOMLOE. De acuerdo con los artículos 33 y 34 del D.107/2022, los **criterios de evaluación son el principal referente** tanto para valorar los aprendizajes como para tomar decisiones de calificación. Dichos criterios concretan el desarrollo de las CE, y a su vez, de las CC, que se encuentran vinculadas en una tabla de referencia en el Decreto 107/2022. Este procedimiento de evaluación permite valorar el grado de adquisición de las CE de la materia y, de forma transversal, de las CC, contribuyendo junto al

resto de materias, a definir el perfil de salida del alumnado al finalizar la etapa.

¿CÓMO SE CALIFICA?

Tal y como se ha explicado, la calificación en EF se fundamenta en la evaluación del grado de adquisición de las competencias específicas, a través de los criterios de evaluación. Estos criterios se concretan en los instrumentos de evaluación y se aplican en las actividades de evaluación de cada SA.

Cada criterio de evaluación tiene una ponderación específica en función de la carga de trabajo y la relevancia de cada actividad dentro de la SA. Por ejemplo, no tiene el mismo valor una actividad puntual de reflexión que el montaje de una coreografía grupal. De este modo, se otorga mayor relevancia a las tareas más complejas, y no todos los criterios tienen el mismo impacto en la calificación.

Asimismo, es posible obtener una nota de la SA con carácter exclusivamente informativo, para que el alumnado conozca sus progresos y comprenda el valor de cada actividad e instrumento de evaluación. Sin embargo, según establecen las actuales leyes educativas, la valoración del grado de adquisición de las competencias específicas debe realizarse al final de cada trimestre y del curso, y no a través de calificaciones aisladas de SA.

- **La calificación trimestral.** En esta línea, la nota trimestral se obtiene mediante la media ponderada de los criterios de evaluación utilizados en las SA trabajadas hasta la fecha.

Una vez obtenida la nota ponderada de los criterios de evaluación, este sistema de calificación, permite obtener la nota de cada una de las CE. Esta se obtiene, haciendo la media ponderada de la nota obtenida en los criterios de evaluación asociados. Para la **evaluación cualitativa de las CE**, se establecen 4 niveles de consecución:

- **No adquirida:** si la nota obtenida es menor a 5.
- **Adquirida nivel bajo:** si la nota de 5 a 6,4.
- **Adquirida nivel medio:** si la nota es de 6,5 a 8,4.
- **Adquirida nivel alto:** si la nota es de 8,5 a 10.

Este formato de evaluación competencial es esencial para establecer los comentarios al final de cada evaluación, lo que representa una evaluación formativa, pues el alumnado sabe el nivel adquirido en cada una de las competencias específicas de la materia.

- **La calificación anual:** Teniendo en cuenta el carácter de evaluación continua, la calificación anual se calcula de forma similar a la calificación trimestral, es decir, haciendo la media ponderada de la nota obtenida en cada uno de los criterios de evaluación trabajados a lo largo de todo el año académico.

- **Recuperación:** Cada SA incluye actividades de recuperación, vinculadas a los criterios de evaluación, que el alumnado puede realizar para superarlos a lo largo del propio curso. Estas tendrán un formato similar a la propia actividad de evaluación no superada. Además, al tratarse de una evaluación competencial y continua, una competencia no adquirida en un trimestre puede recuperarse si, en las evaluaciones posteriores, la media ponderada de los criterios asociados a dicha competencia específica supera el 5.

Tal y como establece el Real Decreto 217/2022, y en coherencia con un modelo de mejora continua del proceso educativo, se evaluará la práctica docente, el cumplimiento de la programación y cada una de las situaciones de aprendizaje (SA). Esta evaluación permitirá recoger información relevante para su análisis y posterior mejora, sirviendo como instrumento de retroalimentación (feedback) para la mejora del trabajo diario del profesorado.

Fichas para lesionado ocasional de tren superior e inferior

Ficha para el alumno lesionado. Trabajo de fuerza-resistencia	Ficha para el alumno lesionado. Trabajo de fuerza-resistencia
LESIÓN EN EL MIEMBRO INFERIOR Coge un banco sueco y una banda elástica y realiza entre 15/20 repeticiones de cada ejercicio (según tus posibilidades). Cuando queden 10 minutos para acabar la hora de clase realiza dos estiramientos distintos por cada músculo trabajado y descríbelos por detrás de la ficha. 1. Abdominales superiores - Piernas flexionadas - Cuello recto con la mirada hacia el cielo - Sube y baja cabeza con los brazos en el pecho  2. Flexiones de brazos - Forma una línea recta con tu cuerpo (tabla) - Coloco manos en una posición más ancha de los hombros - Flexiona y extiende los codos hacia el suelo  3. Biceps - Piso la banda con los pies y cojo los dos extremos con ambas manos - Codos pegados al cuerpo, no se balancean - Flexiona y extiende brazos  4. Abdominales inferiores - Piernas flexionadas dirigiendo las rodillas hacia arriba  5. Deltoides - Piso la banda con los pies y subo y bajo brazos hasta la altura de los hombros en lateral  6. Tríceps - Manos en el banco con los dedos mirando hacia delante y flexiona y extiende los codos 90 grados 	LESIÓN EN EL MIEMBRO SUPERIOR Realiza entre 15/20 repeticiones de cada ejercicio (según tus posibilidades). Cuando queden 10 minutos para acabar la hora de clase realiza dos estiramientos distintos por cada músculo trabajado y descríbelos por detrás de la ficha. 1. Abdominales superiores - Piernas flexionadas - Cuello recto con la mirada hacia el cielo - Sube y baja cabeza con los brazos en el pecho  2. Skipping - Sube las rodillas al pecho alternándolas - Cuidado con los impactos. Semiflexiona la rodilla que impacta en el suelo  3. Semisentadillas - No flexiones más de 90 grados - No estires totalmente las rodillas cuando subas el cuerpo. No es bueno bloquear las articulaciones. - Coloca los brazos delante para mantener el equilibrio - Cuando hagas la sentadilla lleva el peso hacia atrás manteniendo la espalda alineada.  4. Abdominales inferiores - Piernas flexionadas dirigiendo las rodillas hacia arriba  5. Zancadas - Con la espalda recta, da pasos alternados con cada pierna flexionando la cadera - Las dos rodillas tienen que formar un ángulo de 90 grados  6. Trote suave - Corre 5 minutos por el patio sin molestar a tus compañeros.

O bien las siguientes fichas:

SOC ANALISTA D'EF



DADES PERSONALS:

Nom:

Data:

Curs:

Causas no realitzar EF:

ACTIVITATS REALITZADES A CLASE

SITUACIÓ D'APRENTATJE

REPRESENTACIÓ GRÀFICA

REFLEXIÓ SOBRE LA SESSIÓ

**SOC PERIODISTA
D'EF**



**ENTREVISTA A UN
COMPANY**

DADES PERSONALS:
Nom:
Data:
Curs:
Causes no realitzar EF:

SITUACIÓ D'APRENTATJE

COMENTARIS LLIURES

VALORA LA SESSIÓ:

Ficha para lesionado de larga duración

GUIÓN DEL TRABAJO. Apartados obligatorios que debe tener el trabajo:

1. **Explicación de cómo sucedió la lesión y qué influencia tiene o ha tenido en tu entorno.** Cómo crees que esta situación ha afectado en tu vida diaria (que actividades no puedes realizar, entretenimiento, familia, la relación con tu amigos...)
2. **Introducción conceptual sobre la lesión** (descripción de la misma, tipos, causas posibles...)
3. **Tratamiento de la lesión**
 - a) Descripción de la intervención (técnica, resultado de la operación, pruebas...)
 - b) Tratamiento posterior a la intervención, recuperación y rehabilitación (ejercicios específicos recomendados)
4. **Actividades físicas alternativas** que puedes realizar mientras estés lesionado (si es de miembro inferior pon ejemplos de ejercicios del miembro superior que puedas hacer fuera del instituto o en las clases de EF).
5. **Prevención de la lesión.** Qué hábitos puedo mejorar para no volver a lesionarme.

PRESENTACION DEL TRABAJO:

El trabajo se presentará con la siguiente estructura:

1. Portada con título del trabajo, datos personales (nombre, curso y grupo), datos de la asignatura y nombre de la profesora.
2. Índice (en el cual estarán los puntos del apartado anterior "guión de trabajo"). Si consideras que hay más información puedes añadir otros puntos.
3. Desarrollo de los puntos del guión.
4. Bibliografía consultada (página web)

PLAZO DE PRESENTACIÓN: _____

Tendrá que exponer al profesorado el trabajo determinado.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Para este curso están previstas las siguientes actividades:

- ✓ Viaje a la nieve en el mes de febrero para 1º bachillerato.
- ✓ Charla primeros auxilios.
- ✓ Charla crossfit.
- ✓ Aquarama para 1º o 2º ESO.
- ✓ Salida Segart- St Espiritu, por el GR-10 para 4º ESO.
- ✓ Salida el Garbí- Segart para 3º ESO.
- ✓ Salida a caminar por Río Palancia para 1º ESO y 1º Bachillerato.
- ✓ Actividad botas de rebote 1º y 2º bachillerato.

9. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE A TRAVÉS DE INDICADORES DE ÉXITO

La concreción del currículo se orientará a la consecución de los fines que determina el D107/2022. A continuación en la tabla se observan los fines educativos y los medios a través de los cuales se adquieren.

Fines educativos

Fines educativos	Trabajados a través de...
A) Adquirir los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico.	Pelota valenciana, danzas...
B) Adaptar el currículo y sus elementos a las necesidades de cada alumno y alumna, de forma que se proporcione una atención personalizada y un desarrollo personal e integral de todo el alumnado, respetando los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado propio de la etapa.	Medidas de atención a la diversidad, actividades inclusivas integradas en las clases.
C) Orientar al alumnado y a sus representantes legales, si es menor de edad, acerca del progreso académico y la propuesta de itinerarios educativos más adecuados para cada alumno o alumna.	Función tutorial
D) Preparar al alumnado para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.	Desarrollo de Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor
E) Desarrollar buenas prácticas que favorezcan un buen clima de trabajo y la resolución pacífica de conflictos, así como las actitudes responsables y de respeto por los demás.	
F) Desarrollar una escala de valores que incluya el respeto, la tolerancia, la cultura del esfuerzo, la superación personal, la responsabilidad en la toma de	

decisiones por parte del alumnado, la igualdad, la solidaridad, la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia de género.	
G) Consolidar en el alumnado hábitos de estudio y de trabajo.	Tareas
H) Formar al alumnado para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.	
I) Desarrollar metodologías didácticas innovadoras que incluyan el aprendizaje cooperativo, los proyectos interdisciplinares, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, así como la práctica de la educación inclusiva en el aula.	Conexión con otras materias, metodología cooperativa, aprendizaje-servicio...
J) Basar la práctica docente en la formación permanente del profesorado, en la innovación educativa y en la evaluación de la propia práctica docente.	Cuestionario de evaluación de la unidad didáctica.
K) Elaborar materiales didácticos orientados a la enseñanza y el aprendizaje basados en la adquisición de competencias.	Relación entre competencias y contenidos.
L) Emplear el valenciano, el castellano y las lenguas extranjeras como lenguas vehiculares de enseñanza, valorando las posibilidades comunicativas de todas ellas, y garantizando el uso normal, la promoción y el conocimiento del valenciano.	Unidades didácticas bilingües

Además de estos medios, realizamos una autoevaluación de nuestra práctica docente al finalizar cada trimestre y también entregamos al alumnado un cuestionario sobre el análisis del grado de satisfacción hacia las clases de EF.

10. CONCLUSIÓN

Para nosotros, la programación es el eje vertebrador de todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Tan importante es su previa preparación y realización para que

el proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos no sea improvisado, como también, saber adaptarla y hacerla flexible a los imprevistos que suceden durante el curso debido a situaciones ambientales, personales, por las características de los alumnos, etc.

Es aquí donde cobra importancia nuestra labor como docente y es esta capacidad de adaptación la que hace posible el desarrollo de nuestro pilar básico, que es la creación del hábito de la buena práctica de ejercicio físico en el alumnado.