

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



RESUMEN PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2025-2026

I.E.S. RADIO EXTERIOR

ALICANTE



PROGRAMACIÓN DE LA ESO

- 1. CONTEXTUALIZACIÓN.**
- 2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**
- 3. SABERES BÁSICOS**

Bloque 1. Vida activa i saludable.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

- 4. SITUACIONES DE APRENDIZAJE**

- 5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS:**

- 6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA ESO.**

PROGRAMACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO

- 1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA**

- 2. SABERES BÁSICOS.**

- 3. SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

- 4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º DE BACHILLERATO:**

PROGRAMACIÓN DE 2º DE BACHILLERATO

ASIGNATURA: ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

1.1 Presentación de la materia

1.2 Competencias específicas de la materia

1.3 Criterios de evaluación

1.4 Criterios de calificación 2º bachillerato.

CRITERIOS GENERALES

LESIONES Y ENFERMEDADES

Criterios de recuperación de asignatura

1.5 Actividades extraescolares y complementarias

1. CONTEXTUALIZACIÓN.

Este curso el Departamento dispone de 5 profesores a jornada completa.

Profesor	Cargo
Luis Cantó	Profesor
Luis Navamuel	Jefe de Departamento y coordinador del banco de libros
Francisco Collado	Jefe de Estudios y coordinador de formación
Darío Figueroes	Profesor
Alejandro Catalá	Profesor

2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

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 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.

3. SABERES BÁSICOS

Bloque 1. Vida activa i saludable.

Este bloque aborda los tres elementos básicos que integran el concepto de salud según la OMS: salud física, mental y social. A través de estos contenidos se pretende generar una actitud positiva hacia la participación regular en actividades físicas y deporte relacionadas con la salud y promover la adopción de estilos de vida activos, así como la responsabilidad personal de un cuerpo saludable para toda la vida.

Bloque 2. Organización y gestión de la actividad física.

Este bloque aborda aquellos componentes relacionados con la planificación, organización y autorregulación de la práctica física, así como aquellos aspectos relacionados con la seguridad de la práctica motriz.

Bloque 3. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Los saberes de este bloque se relacionan con una variedad de experiencias motrices desarrolladas a través de juegos y deportes y sus capacidades condicionales. Estos saberes se desarrollan en diferentes contextos modificados de forma que se contribuya a la participación segura, a una mejor comprensión del juego por parte del alumnado y a una práctica más inclusiva. Mediante estas actividades el alumnado tiene la oportunidad de desarrollar su capacidad de toma de decisiones a través de desafíos y retos individuales, cooperativos y/o de oposición con sus iguales en contextos competitivos y no competitivos.

Bloque 4. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Mediante estos saberes el alumnado tiene la oportunidad de vivenciar situaciones de gestión de conflictos y regulación emocional fomentando el *fair play* y la deportividad, el conocimiento de las respuestas comunicativas de su propio cuerpo ante diferentes mensajes y contextos emocionales, el respeto a un mismo y a los otros, así como el sentido de responsabilidad hacia su propio bienestar y el de sus compañeros.

Bloque 5. Manifestaciones de la cultura motriz.

Quedan estructuradas en: cultura artístico-expresiva, deporte como manifestación cultural y la cultura motriz tradicional, como la Pilota Valenciana. La danza, la recreación dramática, las artes circenses, los juegos y deportes populares y el deporte como fenómeno sociocultural, profundizando en el deporte inclusivo y adaptado, conforman este subbloque.

Bloque 6. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Agrupación de los saberes conectados con el medio natural y el entorno urbano, relacionándose con el conjunto de habilidades y experiencias físicas practicadas al aire libre, el conocimiento de las medidas de seguridad, así como el protocolo de actuación y el uso de la tecnología como instrumento facilitador, en estos entornos. Estos saberes facilitan la adopción de actitudes y valores conectados con la conservación del medio natural, su uso sostenible y un aprendizaje autónomo para toda la vida, relacionado con las actividades físicas al aire libre.

4. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

1º ESO:

1ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Juegos Cooperativos.	4-6 ses
Condición Física y Salud	6-8 ses
Colpbol	2-4 ses
Baile y montajes coreográficos (flash mob de Halloween)	4-6 ses
Habilidades Básicas: Gimnasia	2-4 ses
2ª Evaluación (22-24 sesiones)	
Juegos de cancha dividida pinfuvote	4-6 ses
<i>Pilota Valenciana: Introducció al Raspall</i>	4-6 ses
Cuerdas.	4-6 ses
Expresión Corporal: Baile y Juego Dramático	4-6 ses
3ª Evaluación (22-24 sesiones)	
Relajación y respiración	2-4 ses
Juegos populares	2-4 ses
Iniciación al Hockey	4-6 ses
Deportes adaptados	2-4 ses
Juegos Modificados de Bate y Campo: Béisbol	4-6 ses

2º ESO:

1ª Evaluación (22-24 sesiones)	
Juegos Cooperativos	4-6 ses
Condición Física y Salud I	4-6 ses
Juegos de cancha dividida: Voleibol	4-6 ses
Baile y montajes coreográficos (flash mob de Halloween)	4-6 ses
Juegos de bate y campo: softball	4-6 ses
2ª Evaluación (22-24 sesiones)	
Juegos Modificados de Invasión: Balonmano	6-8 ses
Malabares: pelotas y pañuelos, equilibrio.	2-4 ses
<i>Pilota Valenciana: Raspall / Frontó</i>	4-6 ses
Coreografías, iniciación a la danza.	4-6 ses
Actividades de orientación	2-4 ses
3ª Evaluación (22-24 sesiones)	
Bádminton	2-4 ses
Pickleball	6-8 ses
Floorball	4-6 Ses
Patines / Hockey Patines	8-10 ses

3º ESO:

1ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Condición Física y Salud	4-6
Juegos cooperativos (Kingball, balonkorf)	2-4
Condición Física y Salud II "Nacidos para Correr"	4-6
Malabares	2-4
Baile y montajes coreográficos (flash mob de Halloween)	4-6
Acrogimnasia / Habilidades gimnásticas	4-6
2ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Deportes Colectivos de invasión (Lacrosse)	6-8
Habilidades gimnásticas, Parkour	4-6
Pilota Valenciana: Raspall, Nyago, Frare	6-8
Deportes colectivos (Tchouckball)	6-8
3ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº sesiones aprox.
Patines	6-8
Expresión Corporal y relajación	6-8
Roller-Hockey	6-8
Deportes de cancha dividida con implemento: Shuttleball / Bádminton	4-6

4º ESO:

1ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Juegos cooperativos	4-6
Condición Física y Salud	6-8
Baile y montajes coreográficos (flash mob de Halloween)	4-6
Juegos de Cancha Dividida: Bádminton	6-8
2ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Voleibol	6-8
Baloncesto	8-10
El circo	6-8
3ª Evaluación (22-24 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones aprox.
Deportes de bate y campo: Béisbol	4-6
Orientación	4-6
Expresión Corporal y relajación	4-6
PAFS (Programa de Actividad Física y Salud)	10-12

5. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS:

Las actividades extraescolares previstas por el Departamento de Educación Física para este curso son las siguientes:

Actividad	Cursos	Fechas	Máx. Alum.	Lugar
Semana Blanca, curso de esquí y snow.	TODOS	7-11 enero	220	Estación de esquí La Masella Responsable: Luis Navamuel
Visita a centro deportivo: Ejemplo, gimnasio Arena.	2º ciclo de la ESO y Bachillerato	Cualquier época, 1 día		Alicante
Actividades del Ayuntamiento de Alicante (Biciescuela, salida Serra Grossa, Cala Cantalar..)	Cursos de la ESO	1º y 2º trimestre		Alicante
Actividades en el medio natural: Deportes de aventura	Todos	2º y 3º trimestre 1-2 días		Por determinar
Participación de eventos deportivos de un día, como el día del deporte, carrera solidaria o torneos deportivos con otros centros (rugby, voley, colpbol, pilota...).	Todos	Días sueltos durante el curso		Comunidad Valenciana
Actividades en la playa	3º y 4º de la ESO y Bachillerato	2º y 3er trimestre		Playa San Juan
Bautismo de Mar	Cursos de la ESO	1º o 3er trimestre (1 día)		Alicante
Salidas de senderismo	TODOS LOS CURSOS	En cualquier época		Provincia de Alicante
Carrera solidaria intercentros con el IES Playa San Juan, IES El Cabo e IES Radio Exterior. Prevista inicialmente para 1º ESO participantes y 2º Bachillerato optativa Actividad Física y Salud como organizadores.	1º ESO y 2º bachillerato. Abierto a TODOS LOS CURSOS.	Diciembre		Provincia de Alicante

6. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA ESO.

1º ESO.

	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
CE 1. 20%	Cr. Ev 1.1 Cr Ev. 1.2 Cr Ev 1.3	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica, lista de observación/cotejo. • Diana de autoevaluación. • Pruebas físicas, fichas de condición física, monográficos.
CE 2. 25%	Cr Ev 2.1 Cr Ev 2.2	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo/diana. Autoevaluación • Rúbricas para coevaluación y listas de observación. • Test, cuestionario digital Aules
CE 3. 20%	Cr Ev 3.1 Cr Ev 3.2 Cr Ev 3.3	<ul style="list-style-type: none"> • Listas de observación/cotejo • Rúbrica.
CE 4. 20%	Cr Ev 4.1 Cr Ev 4.2 Cr Ev 4.3 Cr Ev 4.4 Cr Ev 4.5	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo • Rúbrica coevaluación • Listas control • Diana de autoevaluación • Diana de coevaluación
CE 5. 15%	Cr Ev 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev 5.3	<ul style="list-style-type: none"> • Rúbrica sobre trabajo en Aules/Teams • Lista de cotejo o verificación. • Rúbrica sobre trabajos colaborativos.

2º ESO.

CE 1. 25%	Cr.Ev 1.1 Cr Ev 1.2 Cr Ev 1.3	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo Aules, ficha de salud y conocimientos anatómico-fisiológicos • Hoja de observación diaria (lista de control) • Rúbrica calentamiento • Registro de higiene personal (lista de control) • Registro estilo vida activo (lista control) • Autoevaluación • Ficha de coevaluación
CE 2. 25%	Cr Ev 2.1 CrEv 2.2 CrEv 2.3	<ul style="list-style-type: none"> • Registro diario de participación y colaboración en actividades físico-deportivas (lista de control) • Rúbricas para pruebas prácticas • Registro diario reconocimiento valores positivos del deporte (lista control) y autoevaluación
CE 3. 15%	Cr Ev3.1 Cr Ev3.2 CrEv3.3	<ul style="list-style-type: none"> • Registro de trabajo diario (lista de control) • Ficha de coevaluación • Rúbrica de coreografía
CE 4. 20%	Cr Ev 4.1 Cr Ev 4.2 Cr Ev 4.3 Cr Ev 4.4 Cr Ev 4.5	<ul style="list-style-type: none"> • Registro trabajo en clase (lista control y observación) • Rúbrica sobre trabajo en Aules actividades naturaleza, fichas de orientación y primeros auxilios • Rúbrica para prueba práctica PV
CE 5. 15%	Cr Ev 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev5.3	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejo o verificación. • Trabajos Aules sobre: alimentación y salud, actividades en la naturaleza, primeros auxilios. • Rúbrica sobre trabajos colaborativos.

3º ESO.

CE 1. 25%	Cr.Ev 1.1 Cr Ev 1.2 Cr Ev 1.3	Rúbrica coevaluación. Listas de control Test circuito cuantitativo-cualitativo. Rúbrica numérica (autoevaluación). Test. Planilla registro.
CE 2. 25%	Cr Ev 2.1 CrEv 2.2 CrEv 2.3	Lista control. Rúbrica numérica (heteroevaluación). Rúbrica puesta en práctica. Escala clasificación. Hoja de registro. Rúbrica puntuación. Planilla respuestas.
CE 3. 15%	Cr Ev3.1 Cr Ev3.2 CrEv3.3	Rúbricas coevaluación. Lista de observación. Montaje coreográfico. Grabaciones en vídeo. Escala clasificación. Rúbricas autoevaluación.
CE 4. 20%	Cr Ev 4.1 Cr Ev 4.2 Cr Ev 4.3 Cr Ev 4.4 Cr Ev 4.5	Listas de control, actividades en el medio natural. Rúbricas: Primeros auxilios, dieta saludable y competiciones de juegos populares de la Comunidad Valenciana. Planilla observación.
CE 5. 15%	Cr Ev 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev5.3	Presentación de trabajos multimedia. Rúbrica de proyecto de investigación. Trabajos multimedia cooperativos.

4º ESO.

CE 1. 25%	Cr.Ev.1.1 Cr.Ev.1.2 Cr Ev1.3	Rúbrica coevaluación. Test circuito Rúbrica numérica (autoev). Test. Planilla registro.
CE 2. 25%	Cr.Ev.2.1 CrEv 2.2 CrEv 2.3	Lista control. Rúbrica numérica (het). Rúbrica puesta en práctica. Escala clasificación. Hoja de registro.
CE 3. 15%	Cr Ev3.1 Cr Ev3.2 CrEv3.3	Rúbricas coevaluación teatro. Grabaciones en vídeo. Lista de observación. Montaje coreográfico. Grabaciones en vídeo. Rúbrica de coevaluación. Escala clasificación. Rúbricas autoev, coevaluación.
CE 4. 20%	Cr.Ev.4.1 CrEv 4.2 CrEv 4.3 Cr Ev 4.4 Cr Ev 4.5	Listas de control, actividades en el medio natural. Rúbricas: Representación primeros auxilios Receta saludable Juegos
CE 5. 15%	CrEv 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev5.3	Rúbrica de proyecto de investigación. Trabajos multimedia cooperativos. Presentación de trabajos multimedia.

CRITERIOS GENERALES:

- Todos los criterios de evaluación especificados en el cuadro del apartado anterior, junto con los instrumentos de evaluación utilizados por el profesorado, contribuyen a establecer el grado de consecución de las competencias específicas y por tanto la calificación de la asignatura en los porcentajes indicados.
- Entrega en las fechas indicadas por el profesor de las fichas teórico – prácticas desarrolladas para estos contenidos, debidamente cumplimentadas o realización de los trabajos propuestos.
- La asistencia a clase con el material y equipamiento necesario.
- Participación activa en las tareas de clase, incluyendo además de las propias de aprendizaje, el cuidado del material y para los lesionados el control de la práctica mediante la hoja de observación en las actividades presentadas por el profesorado.
- El aseo y la higiene personal son requisitos básicos (cambio de camiseta y útiles de aseo).
- La autoevaluación y coevaluación del alumnado.

LESIONES Y ENFERMEDADES:

Todas las ausencias por enfermedad o lesiones deben ser justificadas mediante informe médico o nota de los padres. El lesionado debe asistir a clase, siempre que su estado se lo permita, y participará en las clases prácticas en la medida de lo posible o realizará trabajo alternativo (fichas de observación y coevaluación). Los lesionados de larga duración realizarán trabajos o pruebas alternativas con el fin de compensar la falta de práctica.

RECUPERACIONES DE SUSPENSOS EN CURSOS ANTERIORES:

El alumnado que apruebe las dos primeras evaluaciones recuperará la asignatura suspensa en cursos anteriores. El resto de alumnado que no alcance esta calificación podrá realizar pruebas extraordinarias durante el curso para la recuperación de la asignatura. La calificación será una media aritmética de las dos evaluaciones o la obtenida en las pruebas extraordinarias.

PARTE II: EDUCACIÓN FÍSICA – 1º BACHILLERATO

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA MATERIA

Competencia específica 1 (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.

Competencia específica 2 (CE2).

Diseñar, practicar y dirigir diferentes situaciones físico-deportivas, adecuando el nivel de las habilidades y aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

Competencia específica 3 (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.

Competencia específica 4 (CE4).

Adoptar un estilo de vida saludable y sostenible aplicando principios de ética ambiental y seguridad para transformar el entorno.

Competencia específica 5 (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.

2. SABERES BÁSICOS.

BLOQUE 1. VIDA ACTIVA Y SALUDABLE

CE1, CE3, CE4, CE5

SUBBLOQUE 1.1. SALUD FÍSICA

Grupo 1. Características de las actividades físicas saludables

- Métodos de 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

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

CE1, CE2, CE4, CE5

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

CE1, CE2, CE4, CE5

- 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. CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

SUBBLOQUE 4.1. Gestión emocional

- 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, assertividad, 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 CE1, CE2, CE3, CE4, CE5

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 (CE1, CE4, CE5)

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.

3. SITUACIONES DE APRENDIZAJE:

1ª Evaluación (26-32 sesiones) 1º DE BACHILLERATO.	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones Aprox
Deportes alternativos (aro poste, Lacrosse)	6-8
Malabares (diálogo, pelotas...)	2-4
Deportes de cancha dividida (Bádminton, Voleibol)	6-8
Primeros Auxilios	2-3
Programa de Actividad Física y Salud (PAFS). Tests.	6-8
Baile y montajes coreográficos (flash mob de Halloween)	4-6 ses
Deporte adaptado (goalball, boccia)	2

2ª Evaluación (26-32 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones Aprox
Deportes de invasión	4-6
Deportes alternativos (Kinball)	6-8
PAFS 2 y somos profes 1	8-10
Actividades rítmicas y expresión corporal	4-6
Nutrición	2-3

3ª Evaluación (26-30 sesiones)	
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	Nº Sesiones Aprox
Patines	4-6
Patines y Roller-Hockey	4-6
ORIENTACIÓN	2
PAFS 3 y somos profes 2	8-10

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 1º DE BACHILLERATO:

CE 1. 25%	Cr.Ev 1.1 Cr Ev 1.2 CrEv 1.3 Cr Ev. 1.4.	Rúbrica plan de entrenamiento. Rúbrica autoevaluación Rúbrica dieta saludable Tarea Aules/Teams (escala de clasificación)
CE 2. 25%	Cr Ev 2.1 CrEv 2.2 CrEv 2.3	Escala de clasificación de los diferentes deportes trabajados Rúbrica de trabajo diario Lista control: organización de competiciones. Rúbrica autoevaluación
CE 3. 20%	Cr Ev3.1 Cr Ev3.2 CrEv3.3	Rúbrica de coreografía. Rúbrica de trabajo diario. Rúbrica autoevaluación Lista de control.
CE 4. 15%	Cr Ev 4.1 Cr Ev 4.2 CrEv 4.3	Ficha de actividades orientación Lista de control: actividades medio natural. Rúbrica autoevaluación Rúbrica seguridad y primeros auxilios
CE 5. 15%	Cr Ev 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev5.3	Rúbrica de trabajo diario. Presentación de trabajos multimedia cooperativos. Lista de control: tecnología y AF

- Todos los criterios de evaluación especificados en el cuadro del apartado anterior, junto con los instrumentos de evaluación utilizados por el profesorado, contribuyen a establecer el grado de consecución de las competencias específicas y por tanto la calificación de la asignatura en los porcentajes indicados.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA:

La evaluación durante el curso es continua y no se contemplan recuperaciones de contenidos, aunque queda a criterio del profesor, la inclusión de pruebas especiales, comunicadas con la suficiente antelación, para la recuperación de contenidos del propio curso académico. Para la recuperación de la asignatura cada profesor establecerá un plan personalizado de evaluación donde el alumno tendrá que rendir pruebas y/o exámenes de los contenidos no superados durante el curso escolar.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ASIGNATURA OPTATIVA 2º DE BACHILLERATO:

**ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL
DESARROLLO PERSONAL**

CURSO 2025-2026

I.E.S. RADIO EXTERIOR

ALICANTE



OPTATIVA EDUCACIÓN FÍSICA – 2º BACHILLERATO

1 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD Y EL DESARROLLO PERSONAL

1.1. Presentación de la materia

La materia de Actividad Física para la Salud y el Desarrollo Personal en el currículum de 2º de Bachillerato está orientada a consolidar, integrar y autogestionar los aprendizajes que la Educación Física ha aportado a la cultura motriz del alumnado. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y los desafíos para el siglo XXI siguen presentes en esta materia, facilitando las herramientas necesarias para tener un estado físico y mental óptimo y poder convivir en comunidad, ayudando al alumnado a construir su propia identidad.

1.2. Competencias específicas de la materia

Competencia específica 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.

Competencia específica 2

Planificar y promover situaciones físico-deportivas aplicando los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios adecuados.

Competencia específica 3

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

Competencia específica 4 (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.

Competencia específica 5 (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.

1.3. 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.	
Criterio 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.
Criterio 1.2	Difundir propuestas de intervención de actividades físicas y hábitos saludables, dentro y fuera del centro.
Criterio 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.	
Criterio 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.
Criterio 2.2	Organizar y adaptar acontecimientos recreativos y deportivos aplicando políticas sostenibles de gestión y uso de materiales e instalaciones.
Criterio 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.	
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.
Criterio 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.
Criterio 3.3	Organizar partidas y participar en la difusión de las diferentes modalidades de <i>pilota valenciana</i> 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.

Criterio 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.
Criterio 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.
Criterio 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

Criterio 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.
Criterio 5.2	Participar en la creación y difusión de contenidos relacionados con escenarios de práctica activa saludable utilizando las tecnologías digitales.
Criterio 5.3	Cooperar en experiencias informativas de salidas académicas y laborales, relacionadas con la actividad física, el deporte y el ocio activo.

1.4. Criterios de calificación 2º bachillerato.

CE 1. 30%	Cr.Ev 1.1 Cr Ev 1.2 Cr Ev 1.3 Cr Ev. 1.4.	Rúbricas plan de entrenamiento. Planilla registro. Autoevaluación Cuaderno diario
CE 2. 25%	Cr Ev 2.1 CrEv 2.2 CrEv 2.3	Fichas. Lista de control organización eventos deportivos. Autoevaluación Cuaderno diario
CE 3. 10%	Cr Ev3.1 Cr Ev3.2 CrEv3.3	Cuaderno diario Rúbricas trabajo diario. Cuaderno observación diaria. Autoevaluación
CE 4. 20%	Cr Ev 4.1 Cr Ev 4.2 Cr Ev 4.3 Cr Ev 4.4 Cr Ev 4.5	Listas de control, Autoevaluación Cuaderno diario
CE 5. 15%	Cr Ev 5.1 Cr Ev 5.2 Cr Ev5.3	Listas de control en la elaboración de Afd. Cuaderno diario

CRITERIOS GENERALES:

- Todos los criterios de evaluación especificados en el cuadro del apartado anterior, junto con los instrumentos de evaluación utilizados por el profesorado, contribuyen a establecer el grado de consecución de las competencias específicas y por tanto la calificación de la asignatura en los porcentajes indicados.
- Entrega en las fechas indicadas por el profesor de las fichas teórico – prácticas desarrolladas para estos contenidos, debidamente cumplimentadas o realización de los trabajos propuestos.
- La asistencia a clase con el material y equipamiento necesario.
- Participación activa en las tareas de clase, incluyendo además de las propias de aprendizaje, el cuidado del material y para los lesionados el control de la práctica mediante la hoja de observación en las actividades presentadas por el profesorado.
- El aseo y la higiene personal son requisitos básicos (cambio de camiseta y útiles de aseo).
- La autoevaluación y coevaluación del alumnado.

LESIONES Y ENFERMEDADES:

Todas las ausencias por enfermedad o lesiones deben ser justificadas mediante informe médico o nota de los padres. El lesionado debe asistir a clase, siempre que su estado se lo permita, y participará en las clases prácticas en la medida de lo posible o realizará trabajo alternativo (fichas de observación y coevaluación). Los lesionados de larga duración realizarán trabajos o pruebas alternativas con el fin de compensar la falta de práctica.

CRITERIOS DE RECUPERACIÓN DE ASIGNATURA:

La evaluación durante el curso es continua, es decir en cada evaluación se pone la nota media que lleva el alumnado desde el comienzo de curso. No se contemplan recuperaciones de contenidos, aunque queda a criterio del profesor la inclusión de pruebas especiales, comunicadas con la suficiente antelación, para la recuperación de contenidos del propio curso académico.

Para la recuperación de la asignatura en julio o septiembre (según se establezca por normativa) cada profesor establecerá un plan personalizado de evaluación donde el alumnado tendrá que rendir pruebas y/o exámenes de los contenidos no superados durante el curso escolar.

1.5. Actividades extraescolares y complementarias:

Las actividades extraescolares previstas por el Departamento de Educación Física para este curso son las siguientes:

Actividad	Cursos	Fechas	Lugar
Semana Blanca, curso de esquí o snow.	TODOS	7-11 enero	Estación de esquí La Masella
Carrera solidaria intercentros con el IES Playa San Juan, IES El Cabo e IES Radio Exterior.	TODOS LOS CURSOS. Prevista inicialmente para 1º ESO participantes y 2º Bachillerato optativa Actividad Física y Salud como organizadores.	Diciembre	Provincia de Alicante
Visita a centro deportivo: Ejemplo, gimnasio Arena.	2º ciclo de la ESO y Bachillerato	Cualquier época, 1 día	Alicante
Actividades en el medio natural: Deportes de aventura	Todos	2º y 3º trimestre 1-2 días	Por determinar
Participación de eventos deportivos de un día, como el día del deporte, carrera solidaria o torneos deportivos con otros centros (rugby, voley...).	Todos	Días sueltos durante el curso	Provincia de Alicante
Actividades en la playa	3º y 4º de la ESO y Bachillerato	2º y 3er trimestre	Playa San Juan
Salidas de senderismo	TODOS LOS CURSOS	En cualquier época	Provincia de Alicante