

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA DE:  
1º, 2º, 3º, 4º ESO y 1º bachillerato.**

**Jorge Guillén**



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



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

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO

**Jorge Guillén**



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

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



## a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La **materia de Educación Física** en la educación secundaria obligatoria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Su conceptualización y características están definidas en el **anexo III del Decreto 39/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la **Comunidad de Castilla y León**.

### *Conceptualización de la Educación Física:*

La Educación Física se entiende como una disciplina educativa que se enfoca en el **desarrollo físico, motriz, cognitivo y social** del estudiante. No se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también incluye el fomento de hábitos de vida saludables, el conocimiento del cuerpo, la adquisición de valores como el esfuerzo, la superación personal, el respeto a los demás y el trabajo en equipo. Además, juega un papel importante en el equilibrio emocional y la mejora de las competencias relacionadas con la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.

### *Características de la materia:*

Según el Decreto 39/2022, la materia de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León presenta las siguientes características clave:

- **Carácter integral:** La Educación Física no se centra únicamente en el desarrollo físico, sino que busca contribuir al **desarrollo integral del alumnado**, abarcando los aspectos físico-motores, cognitivos, afectivos y sociales.
- **Multidimensionalidad:** La materia aborda el cuerpo y el movimiento desde una perspectiva global, relacionando el desarrollo físico con el **desarrollo emocional y social**, y favoreciendo la participación activa y responsable en la sociedad.
- **Enfoque en hábitos saludables:** La Educación Física busca no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la creación de **hábitos saludables** a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables que perduren más allá de la etapa educativa.
- **Inclusión y diversidad:** Se promueve una Educación Física inclusiva, en la que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o condiciones físicas, puedan participar y aprender, fomentando el **respeto a la diversidad** y la participación igualitaria.
- **Desarrollo competencial:** La Educación Física se enmarca en el enfoque por **competencias clave**, fomentando no solo las capacidades físicas, sino también habilidades como la cooperación, la autonomía, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autoevaluación, entre otras.
- **Perspectiva lúdica:** El juego es un componente esencial dentro de la materia, ya que se considera una herramienta pedagógica clave para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera lúdica y motivadora.
- **Seguridad y bienestar:** Se hace hincapié en la **seguridad** en la práctica de las actividades físicas y deportivas, inculcando al alumnado el cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, así como la importancia de la prevención de lesiones y el cuidado del entorno donde se realizan las actividades físicas.
- **Autonomía y responsabilidad:** La materia fomenta el desarrollo de una **actitud crítica y responsable** hacia la actividad física, animando a los estudiantes a ser autónomos y responsables en su práctica regular de deporte, y a desarrollar una conciencia del valor que tiene el ejercicio físico en el bienestar general y la calidad de vida.



En resumen, la **Educación Física** en la educación secundaria obligatoria, tal y como se establece en el Decreto 39/2022 de la Comunidad de Castilla y León, va mucho más allá del simple desarrollo físico. Busca potenciar el bienestar integral del alumnado, dotándolo de herramientas para una vida activa, saludable y equilibrada, con un fuerte énfasis en la inclusión, la participación y la adquisición de competencias fundamentales para la vida adulta.

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

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumento de evaluación</i></b>	<b><i>Número de sesiones</i></b>	<b><i>Agente evaluador</i></b>
<i>Valorar el nivel de condición física</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>3</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Identificar habilidades motrices básicas</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>1</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Valorar actitudes hacia la actividad física</i>	<i>Guía de observación</i>	<i>1</i>	<i>Coevaluación</i>
<i>Evaluar el conocimiento básico sobre hábitos saludables</i>	<i>Prueba escrita</i>	<i>1</i>	<i>autoevaluación</i>

Se valorarán adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades motrices, necesidades especiales o problemas de salud. Se garantiza la inclusión de todos los alumnos, adaptando las pruebas a sus capacidades. El profesor proporcionará retroalimentación inmediata para que los estudiantes conozcan su nivel y se motiven a mejorar.



**c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.**

**Educación Física**

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓													
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓					✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓		✓		✓	✓	✓							✓		
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓				✓	✓	✓	✓		
Competencia Específica 5									✓				✓													✓	✓		✓						

**d) Metodología didáctica.**

Según el Decreto 39/2022, la **metodología** debe estar orientada a garantizar un aprendizaje inclusivo, personalizado, activo y orientado al desarrollo de las competencias clave, además de fomentar la motivación y el disfrute por parte de los estudiantes. Es fundamental la adaptación a la diversidad, el uso de metodologías activas y participativas, y la evaluación continua para asegurar el éxito educativo del alumnado en la ESO.

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

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física, y en cualquier área educativa, se refieren a los enfoques, estilos, estrategias y técnicas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje y desarrollo de competencias en el alumnado. Estos métodos permiten adaptar la enseñanza a las características del grupo, el contexto y los objetivos de aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Los **estilos de enseñanza** en Educación Física se centran en cómo el profesor se comunica con los alumnos y cómo estructura la actividad de aprendizaje. Algunos de los estilos más utilizados incluyen:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Estilo directo o mando directo:** El profesor dirige todas las actividades, proporciona las instrucciones y supervisa la ejecución. Es útil para la enseñanza de habilidades técnicas y en situaciones donde se requiere control y precisión.
  - Ejemplo: Enseñanza de un movimiento específico como el pase de baloncesto o una técnica de carrera.
- **Estilo asignación de tareas:** El profesor establece las tareas y los alumnos las realizan de manera autónoma, aunque bajo la supervisión del docente. Permite cierto grado de independencia.
  - Ejemplo: Estaciones de ejercicio físico donde cada grupo tiene una tarea distinta.
- **Estilo descubrimiento guiado:** El docente plantea un problema o situación y los estudiantes deben encontrar la solución. Se enfoca en la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
  - Ejemplo: Resolver cómo sortear un obstáculo o crear una estrategia de juego en un deporte de equipo.
- **Estilo individualizado o enseñanza programada:** Cada alumno trabaja a su ritmo, con el profesor proporcionando apoyo personalizado. Es ideal para adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado.
  - Ejemplo: Actividades de acondicionamiento físico personal donde cada alumno sigue un plan adaptado a sus capacidades.
- **Estilo de enseñanza recíproca:** Los alumnos trabajan en parejas o pequeños grupos y se evalúan mutuamente. El profesor facilita la actividad y guía a los evaluadores en cómo dar retroalimentación.
  - Ejemplo: Un alumno observa y corrige a otro mientras este realiza un ejercicio, como la técnica de lanzamiento en atletismo.

## Estrategias de enseñanza

Las **estrategias de enseñanza** son los enfoques o planes generales que el docente usa para organizar y guiar el aprendizaje. Estas incluyen:

- **Estrategia global:** Enseñanza del todo antes de las partes. Se emplea para habilidades motrices complejas que pueden ser comprendidas mejor en su contexto completo.
  - Ejemplo: Enseñar primero un partido de voleibol completo para luego centrarse en habilidades específicas como el saque o la recepción.
- **Estrategia analítica:** Se descompone la actividad o técnica en partes más sencillas, que se enseñan por separado antes de unir las. Es útil en la enseñanza de habilidades más complicadas o técnicas deportivas.
  - Ejemplo: Enseñar los pasos de la técnica de natación estilo crol, primero el movimiento de los brazos, luego las piernas, y finalmente la coordinación de ambos.
- **Estrategia mixta o combinada:** Combina la estrategia global y la analítica según el momento de la clase y las necesidades del alumnado.
  - Ejemplo: Introducir un juego de balonmano, luego trabajar técnicas individuales (lanzamiento, pase) y finalmente volver al juego completo.
- **Estrategia de descubrimiento:** El alumnado explora las actividades para encontrar soluciones a problemas o formas de mejorar su desempeño. Desarrolla el pensamiento crítico y la creatividad.
  - Ejemplo: Diseñar un circuito en el gimnasio con diferentes opciones para que los estudiantes experimenten con sus habilidades.

## Técnicas de enseñanza

Las **técnicas de enseñanza** son acciones más concretas que el docente emplea para llevar a cabo una estrategia o estilo. Incluyen métodos específicos de organización de la clase y de interacción con los alumnos:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Demostración:** El docente o un alumno con habilidad avanzada realiza una demostración de la técnica o habilidad que se quiere aprender. Esto proporciona una referencia visual para el resto del grupo.
  - Ejemplo: El profesor muestra cómo realizar un lanzamiento en salto de baloncesto.
- **Feedback inmediato:** Consiste en proporcionar retroalimentación o correcciones en el momento, mientras el alumno realiza la tarea. Esta técnica mejora el rendimiento y corrige errores en tiempo real.
  - Ejemplo: Durante una actividad de salto, el docente corrige la posición de los pies y la técnica de los alumnos.
- **Juego modificado:** Consiste en adaptar o simplificar un juego o deporte para que sea más accesible o enfatice el desarrollo de una habilidad específica.
  - Ejemplo: Reducir el tamaño del campo en un juego de fútbol para que se trabaje más en el control de la pelota en espacios reducidos.
- **Preguntas y respuestas:** Utilizar preguntas para hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad que están realizando. Esta técnica es útil para el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado.
  - Ejemplo: Después de una actividad, el profesor pregunta: "¿Cómo podrías mejorar la precisión de tu tiro?"
- **Grupos de habilidad:** Organizar a los alumnos en grupos según sus habilidades, de modo que puedan trabajar a un nivel adecuado para ellos. Se utiliza para personalizar el aprendizaje y permitir que cada alumno progrese según su ritmo.
  - Ejemplo: Crear grupos de diferentes niveles en una clase de natación, con actividades adaptadas a la competencia de cada grupo.
- **Reforzamiento positivo:** Se utiliza para motivar a los alumnos a través de la alabanza y el reconocimiento de sus logros, fomentando un ambiente positivo en la clase.
  - Ejemplo: Felicitar a un alumno por su esfuerzo en un ejercicio, independientemente de que haya conseguido la perfección técnica.

## Métodos específicos en Educación Física

En Educación Física, algunos métodos pedagógicos concretos son comunes debido a la naturaleza de la materia:

- **Juego educativo:** Los juegos son una herramienta esencial, no solo como actividad lúdica, sino como un medio para enseñar conceptos, habilidades y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la toma de decisiones.
- **Proyectos cooperativos:** Los estudiantes trabajan juntos para desarrollar un proyecto o actividad relacionada con la Educación Física, como la organización de un torneo deportivo, fomentando la responsabilidad compartida y la colaboración.
- **Circuitos de habilidades:** Son secuencias de estaciones que los alumnos recorren, realizando diferentes actividades en cada una de ellas. Esto permite un trabajo dinámico y variado, adaptado a distintos niveles de habilidad.
- **Educación deportiva:** Simula las características contextuales del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. U.D baloncesto ejecutamos este tipo de estructura deportiva para integrar más a los alumnos y concienciarles de su compromiso. Tiene 5 características: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de datos, evento final.
- **Revisado de Kirk y Mc Phail (2002),** Se basa en pensamiento estratégico y la solución de problemas fomentando el aprendizaje cognitivo, constructivista, procesamiento de la información y sobre todo el aprendizaje situado.



## Resumen

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física combinan **estilos de enseñanza**, como el mando directo o el descubrimiento guiado, con **estrategias globales o analíticas**, y técnicas específicas como la demostración, el feedback y los juegos modificados. Estos enfoques ayudan a desarrollar tanto habilidades motrices como competencias transversales (sociales, cognitivas y emocionales), adaptando el proceso de enseñanza a la diversidad y favoreciendo la inclusión, el aprendizaje cooperativo y el disfrute de la actividad física.

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

La organización de los **agrupamientos**, los **tiempos** y los **espacios** en Educación Física en 1º de ESO está diseñada para maximizar el aprendizaje y fomentar una participación activa, segura y efectiva de todos los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de agrupamientos (individual, parejas, grupos pequeños, grandes equipos o clase completa) según las actividades, y la gestión del tiempo (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) asegura un equilibrio entre la práctica y la seguridad. Los espacios (pistas, gimnasio, aulas interiores o exteriores) se organizan de manera flexible para adaptarse a las características de las actividades, garantizando la inclusión y el uso eficiente de los recursos.

#### Tipos de Agrupamientos

El **agrupamiento de los alumnos** en Educación Física puede variar según la actividad y los objetivos pedagógicos. Algunos tipos de agrupamientos comunes en 1º de ESO son:

##### a) Trabajo Individual

- **Características:** El alumno realiza la actividad de forma individual, centrándose en su propio progreso y habilidades.
- **Objetivos:** Desarrollar la autoeficacia, la reflexión sobre el propio rendimiento y el trabajo autónomo.
- **Ejemplos:** Ejercicios de mejora de la técnica (como correr, lanzar), entrenamiento físico personal (flexibilidad, resistencia), y actividades de autocontrol.

##### b) Parejas

- **Características:** Los alumnos trabajan en grupos de dos, ayudándose mutuamente o compitiendo entre sí.
- **Objetivos:** Fomentar la cooperación y el feedback entre compañeros, y mejorar las habilidades sociales.
- **Ejemplos:** Actividades como el pase en deportes de equipo (fútbol, baloncesto), el tenis de mesa, o ejercicios de resistencia y apoyo mutuo en entrenamiento físico (abdominales, estiramientos).

##### c) Grupos pequeños (3-5 personas)

- **Características:** Se forman equipos reducidos para realizar actividades cooperativas o competitivas.
- **Objetivos:** Desarrollar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, así como la resolución de problemas.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Ejemplos:** Juegos de relevos, pequeñas competiciones de deportes como voleibol o balonmano, y estaciones de circuitos de ejercicios donde cada grupo rota entre actividades.

## d) Grupos grandes o equipos

- **Características:** Se organizan equipos más amplios para actividades grupales o juegos deportivos.
- **Objetivos:** Fomentar la integración, la cohesión de grupo, y el sentido de pertenencia, así como aprender estrategias colectivas en deportes de equipo.
- **Ejemplos:** Partidos de fútbol, baloncesto, voleibol o actividades cooperativas como el "captura la bandera" o juegos modificados.

## e) Gran grupo o clase completa

- **Características:** Toda la clase participa en una misma actividad al mismo tiempo.
- **Objetivos:** Promover la cohesión de la clase, la participación masiva y el desarrollo de dinámicas cooperativas de gran envergadura.
- **Ejemplos:** Juegos de calentamiento grupales, actividades de iniciación a deportes de equipo o dinámicas lúdicas cooperativas.

## 2. Organización de Tiempos

La **gestión del tiempo** en Educación Física es crucial para maximizar el aprendizaje y mantener la atención del alumnado. La clase de Educación Física para 1º de ESO suele estar estructurada en diferentes fases:

### a) Calentamiento (5-10 minutos)

- Se dedica al calentamiento para preparar físicamente a los alumnos, evitando lesiones y mejorando su rendimiento posterior. Incluye actividades aeróbicas suaves, estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular.
- **Ejemplos:** Carreras suaves, estiramientos activos, juegos de calentamiento (pilla-pilla, relevos).

### b) Parte principal (25-35 minutos)

- Es la parte más larga de la sesión y donde se desarrollan los objetivos específicos de la clase, ya sean técnicos, tácticos o físicos. En esta fase se realizan actividades o deportes que desarrollan habilidades motrices y competencias deportivas.
- **Ejemplos:** Practicar deportes colectivos (fútbol, balonmano, voleibol), juegos cooperativos, circuitos de habilidades o ejercicios de condición física.

### c) Vuelta a la calma (5-10 minutos)

- La sesión concluye con una fase de relajación y recuperación, bajando la intensidad de los ejercicios. Se puede incluir la reflexión sobre la actividad realizada.
- **Ejemplos:** Estiramientos estáticos, ejercicios de respiración o actividades lúdicas de baja intensidad.



### 3. Organización de Espacios

La correcta **organización del espacio** es fundamental en Educación Física para garantizar la seguridad, fomentar la participación y optimizar el uso de los recursos disponibles (pistas deportivas, gimnasio, materiales).

#### a) Espacios exteriores (pistas deportivas, patios)

- **Características:** Suelen ser amplios y permiten la práctica de deportes colectivos, juegos de equipo y actividades que requieren mucho espacio.
- **Actividades:** Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, circuitos de carrera, juegos cooperativos de gran formato.
- **Distribución:** Se pueden delimitar zonas dentro de la pista para que varios grupos trabajen simultáneamente en diferentes actividades. Por ejemplo, una parte de la pista para baloncesto y otra para voleibol.

#### b) Gimnasio o pabellón cubierto

- **Características:** Es ideal para actividades que requieren menos espacio o para trabajar bajo techo en días de mal tiempo. Es versátil para deportes de interior y ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Actividades:** Actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad, juegos de iniciación, deportes como balonmano, voleibol o gimnasia.
- **Distribución:** El espacio puede dividirse en estaciones o zonas delimitadas con conos, cintas o líneas para facilitar el trabajo en grupos pequeños.

#### c) Aula específica o área interior (para reflexión o actividades teóricas)

- **Características:** Algunas actividades, especialmente las que involucran la reflexión, el análisis o la educación teórica (como la salud, la nutrición o la prevención de lesiones), pueden realizarse en aulas interiores.
- **Actividades:** Proyecciones de vídeos, discusiones sobre salud y ejercicio, planificación de estrategias de juego o revisión teórica de reglas deportivas.

#### d) Espacios naturales (parques, áreas verdes)

- **Características:** Para actividades al aire libre que pueden incluir ejercicios de resistencia, juegos de orientación, senderismo o educación ambiental relacionada con la actividad física.
- **Actividades:** Juegos de aventura, actividades de orientación, juegos cooperativos al aire libre.
- **Distribución:** Se pueden organizar rutas o puntos de control para actividades de orientación, dividir el espacio natural en zonas para diferentes tipos de juegos.

### 4. Adaptación del Espacio a las Necesidades del Grupo

- **Espacio amplio:** Para deportes de equipo y actividades de mayor intensidad, es crucial contar con espacios amplios, ya sea en exteriores o en pabellones grandes.
- **Espacio reducido:** En actividades técnicas o de trabajo más personalizado, se puede limitar el espacio para concentrar a los alumnos en un área más pequeña, lo que facilita la supervisión y la atención individualizada.



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

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<i>SA 1: Calentando motores y comprobando capacidades</i>	<i>(9sep-13oct) 8 sesiones</i>
	<i>SA 2: Acondicionamiento físico y salud (primeros auxilios)</i>	<i>(14oct-3 nov) 6 sesiones</i>
	<i>SA 3: Aprendo a correr</i>	<i>(4 nov-17nov)4 sesiones</i>
	<i>SA 4: Atletismo</i>	<i>(18 nov-20 dic) 8 sesiones</i>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<i>SA 5: Deporte adversario</i>	<i>(6ene-2 feb)7 sesiones</i>
	<i>SA 6: Deporte individual</i>	<i>(3 feb-23feb)6 sesiones</i>
	<i>SA 7: : Deporte colectivo</i>	<i>(24 feb-16 marzo) 6 sesiones</i>
	<i>SA 8: : Expresion corporal</i>	<i>(17 marzo- 6 abril) 6 sesiones</i>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<i>SA 9: : Deporte colectivo</i>	<i>(7 abril- 11mayo)6 sesiones</i>
	<i>SA 10: : Deporte alternativo</i>	<i>(12 mayo- 1 junio) 6 sesiones</i>
	<i>SA 11: Actividades medio natural</i>	<i>(2 junio-22 junio)6 sesiones</i>

**f) En su caso, concreción de proyectos significativos.**

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Acrosport	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E. F, / música
Canal de castilla	<b>1º trimestre</b>	Disciplinar	E. F

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

No hay libro de texto oficial. Se generan unas fotocopias por trimestres para ir tratando todas las situaciones de aprendizaje correspondientes a cada trimestre.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	<b>Cuadernos físicos</b>	<b>Propio (generado por el profesor)</b>
<i>Digitales e informáticos</i>	<b>Grupo de Teams</b>	<b>Apuntes pdf, tareas...</b>
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	<b>Pizarra digital y tablets siempre que se necesiten.</b>	
<i>Manipulativos</i>	<b>Todo el material del gimnasio del centro y el polideportivo junto con las otras instalaciones cedidas por el ayuntamiento.</b>	



**h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.**

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i>
Plan lingüístico de centro	Todo el centro está involucrado en este plan que consiste en que tanto profesores como alumnos desarrollen y alcancen la competencia lingüística y plurilingüe a través de actividades que profesores trabajan en conjunto de manera colaborativa y cooperativa, a través de proyectos y mejoraremos la competencia lingüística no sólo en nuestra propia lengua sino también en inglés y francés.	A la vista del descriptor operativo CP3 este plan se desarrolla en todas las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje que se puedan proponer.
Proyecto Embajadores en Europa (Escuela Mentora)	Somos por QUINTO año Escuela Embajadora en Europa, una de las siete de nuestra Comunidad. Dentro de este proyecto fomentamos el concepto de la Unión Europea. Trabajamos principalmente con unos grupos en particular que, después, dan a conocer a otros alumnos del centro lo aprendido. Se trabaja desde las diferentes materias y de forma conjunta.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Erasmus	Acabamos de disfrutar del Programa Erasmus KA1 realizando job shadowing y cursos en el extranjero y, posteriormente, compartiendo esta experiencia con compañeros del centro. Hemos sido acreditados con el ka120 y se hicieron movilizaciones a Finlandia, Florencia y Francia. Dos profesoras realizaron job shadowing en Islandia.	Aun no se tiene clara la participación a lo largo de este curso.
Proyecto Etwinning	Gracias a la plataforma Etwinning hemos podido conseguir contactos en el extranjero con Italia, Turquía, Finlandia y Francia y se han realizado proyectos Etwinning con estos países e incluso nos hemos podido conocer en persona de allí. Este tipo de proyecto se lleva a cabo desde diferentes materias.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto papel cero	Desde este proyecto se intenta que cada vez se imprima menos papel y utilicemos más la plataforma TEAMS y no se malgaste el papel mientras se ayuda a no dañar el medio ambiente.	El modo en que este departamento participa en el proyecto de papel cero pasa por proporcionar a los alumnos en menor número posible de fotocopias reduciendo estas, prácticamente, a las pruebas escritas.
Proyecto de renaturalización de patios	Hace dos años se concedió dicho proyecto para renaturalizar el centro, especialmente la zona del patio y de esta manera los profesores y alumnos podrán aprovechar las nuevas instalaciones para impartir sus clases y conocer el medio que nos rodea de una manera más sostenible.	El departamento de matemáticas no participa en este proyecto.
Programa de inmersión lingüística virtual con Kansas	Con los alumnos del centro desde el Departamento de Inglés se realiza una Inmersión Lingüística con Kansas cada tres o cuatro lunes por la tarde sobre las seis y	El departamento de educación física no participa en este proyecto.



	así de esta manera nuestros alumnos entran en las clases de los alumnos americanos y conocen una realidad lejana a ellos y los alumnos americanos nos conocen a nosotros y nos presentamos, hablamos y nos contamos sobre nuestras vidas y aficiones.	
Programa de fruta y leche, agricultores y ganaderos del futuro y cadena de valor de la Junta de Castilla y León	La Junta nos provee con fruta durante los recreos para alumnos y profesores para promocionar una manera de comer saludable y enseñarnos los beneficios de la leche, fruta y verduras.	El departamento de educación física suele participar activamente en la petición, reparto y fomento del consumo de frutas y verduras por parte del alumnado, además se les insta a comer saludablemente y tener unos hábitos saludables relacionados con la actividad física y sus rutinas diarias.
Programa de alumnos ayudantes	El centro tiene un grupo de alumnos ayudantes de 1.º y 2.º E.S.O. supervisados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Job shadowing/observa-acción	Todos los años tanto a nivel de centro como, en algún caso, a nivel individual se participa en el Programa Observa-Acción de la Junta de Castilla y León donde profesores de nuestro centro acuden a otro la forma en que trabajan.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto de innovación educativa: emprendimiento responsable, inclusivo y sostenible a través de la innovación educativa (Eris_IE)		El departamento de educación física no participa en este proyecto.
PIE. Escuelas saludables	Su objetivo principal es <b>fomentar hábitos saludables</b> en la comunidad educativa, centrándose tanto en estudiantes como en docentes y familias. Este programa está orientado a mejorar la salud integral de los alumnos a través de la educación y la práctica de hábitos sanos en diversas áreas como la alimentación, la actividad física, la salud emocional, y la higiene.	Uno de los principales propósitos de nuestra materia es fomentar los hábitos saludables como así lo indican los contenidos de forma específica.

## i) Actividades complementarias y extraescolares.

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
La roca (E.F y orientación)	Acudir a la roca mediante un programa de desarrollo emocional.	1º o 3º trimestre
Vela museos Santander (E.F y música)	Visita a Santander para hacer vela 2 horas (15 euros) y	3º trimestre JUNIO



	después ir a 1 o 2 museos (marítimo y de la prehistoria)	
Senderismo Villalón (E.F)	Andar por Villalón media mañana como convivencia	1,2,3 trimestre
Actividades ofertadas ayuntamiento y JCYL(E.F)	Dependiendo de las que oferten	1,2,3 trimestre

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

Formas de Representación	Formas de Representación	Formas de Representación
Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:
- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.
Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.
- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.
- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.
- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.
- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para



explicar conceptos de forma dinámica.	explicar conceptos de forma dinámica.	explicar conceptos de forma dinámica.
- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.
Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Alumnado</b>	<b>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</b>	<b>Observaciones</b>
A (1ºJ.C.rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	Proviene de otro sistema educativo y su nivel es muy bajo.



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Pag.5)**

CE	%	Diario del profesor	Registro anecdótico	Cuaderno del alumno	Pruebas escritas (examen)	Trabajos de investigación	Pruebas prácticas	Pruebas orales (rúbrica)
1.1	7.5			X				
1.2	4							X
1.3	7.5			X				
1.4	5	X						
1.5	5		X					
1.6	5				X			
1.7	5	X						
1.8	4					X		
1.9	4					X		
2.1	4					X		
2.2	4						X	
2.3	4							X
2.4	5		X					
3.1	5		X					
3.2	4					X		
3.3	5	X						
4.1	5				X			
4.2	4						X	
4.3	4					X		
5.1	4						X	
5.2	5				X			

**l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.**

<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Cuestionario dicotómico	3º trimestre	Profesor
Escala de valoración	3º trimestre	alumnado



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Peso CE</b></i>	<i><b>Contenidos de materia</b></i>	<i><b>Contenidos transversales</b></i>	<i><b>Instrumento de evaluación</b></i>	<i><b>Agente evaluador</b></i>	<i><b>SA</b></i>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F.2 F.4	CT1 CT3 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F.2 F.4	CT1 CT2 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT3 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4



1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Registro anecdótico Elija un elemento.	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba escrita	Heteroevaluación	2,3
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT1 CT5 CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Coevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Autoevaluación</i>	3,4,5,6,7,9,10
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,6,7,8,9,10
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11



3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6,7,8,9,10
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,7,8,9,10
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.3D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15.	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,8,10,11



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	11
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	Prueba escrita	Heteroevaluación	2 11



## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1. Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto



individualmente como en grupo.

- C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

**D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1. Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

**E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.

**F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

- CT1. La comprensión lectora.
- CT2. La expresión oral y escrita.
- CT3. La comunicación audiovisual.
- CT4. La competencia digital.
- CT5. El emprendimiento social y empresarial.
- CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.
- CT7. La educación emocional y en valores.
- CT8. La igualdad de género.
- CT9. La creatividad
- CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.
- CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.
- CT12. Educación para la salud.
- CT13. La formación estética.
- CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.
- CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN

## FÍSICA DE 2º ESO

**Jorge Guillén**



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

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



### **a) Introducción: conceptualización y características de la materia.**

La **materia de Educación Física** en la educación secundaria obligatoria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Su conceptualización y características están definidas en el **anexo III del Decreto 39/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la **Comunidad de Castilla y León**.

#### *Conceptualización de la Educación Física:*

La Educación Física se entiende como una disciplina educativa que se enfoca en el **desarrollo físico, motriz, cognitivo y social** del estudiante. No se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también incluye el fomento de hábitos de vida saludables, el conocimiento del cuerpo, la adquisición de valores como el esfuerzo, la superación personal, el respeto a los demás y el trabajo en equipo. Además, juega un papel importante en el equilibrio emocional y la mejora de las competencias relacionadas con la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.

#### *Características de la materia:*

Según el Decreto 39/2022, la materia de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León presenta las siguientes características clave:

- **Carácter integral:** La Educación Física no se centra únicamente en el desarrollo físico, sino que busca contribuir al **desarrollo integral del alumnado**, abarcando los aspectos físico-motrices, cognitivos, afectivos y sociales.
- **Multidimensionalidad:** La materia aborda el cuerpo y el movimiento desde una perspectiva global, relacionando el desarrollo físico con el **desarrollo emocional y social**, y favoreciendo la participación activa y responsable en la sociedad.
- **Enfoque en hábitos saludables:** La Educación Física busca no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la creación de **hábitos saludables** a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables que perduren más allá de la etapa educativa.
- **Inclusión y diversidad:** Se promueve una Educación Física inclusiva, en la que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o condiciones físicas, puedan participar y aprender, fomentando el **respeto a la diversidad** y la participación igualitaria.
- **Desarrollo competencial:** La Educación Física se enmarca en el enfoque por **competencias clave**, fomentando no solo las capacidades físicas, sino también habilidades como la cooperación, la autonomía, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autoevaluación, entre otras.
- **Perspectiva lúdica:** El juego es un componente esencial dentro de la materia, ya que se considera una herramienta pedagógica clave para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera lúdica y motivadora.
- **Seguridad y bienestar:** Se hace hincapié en la **seguridad** en la práctica de las actividades físicas y deportivas, inculcando al alumnado el cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, así como la importancia de la prevención de lesiones y el cuidado del entorno donde se realizan las actividades físicas.
- **Autonomía y responsabilidad:** La materia fomenta el desarrollo de una **actitud crítica y responsable** hacia la actividad física, animando a los estudiantes a ser autónomos y responsables en su práctica regular de deporte, y a desarrollar una conciencia del valor que tiene el ejercicio físico en el bienestar general y la calidad de vida.



En resumen, la **Educación Física** en la educación secundaria obligatoria, tal y como se establece en el Decreto 39/2022 de la Comunidad de Castilla y León, va mucho más allá del simple desarrollo físico. Busca potenciar el bienestar integral del alumnado, dotándolo de herramientas para una vida activa, saludable y equilibrada, con un fuerte énfasis en la inclusión, la participación y la adquisición de competencias fundamentales para la vida adulta.

## b) Diseño de la evaluación inicial.

<b><i>Criterios de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumento de evaluación</i></b>	<b><i>Número de sesiones</i></b>	<b><i>Agente evaluador</i></b>
<i>Valorar el nivel de condición física</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>3</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Identificar habilidades motrices básicas</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>1</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Valorar actitudes hacia la actividad física</i>	<i>Guía de observación</i>	<i>1</i>	<i>Coevaluación</i>
<i>Evaluar el conocimiento básico sobre hábitos saludables</i>	<i>Prueba escrita</i>	<i>1</i>	<i>autoevaluación</i>

Se valorarán adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades motrices, necesidades especiales o problemas de salud. Se garantiza la inclusión de todos los alumnos, adaptando las pruebas a sus capacidades. El profesor proporcionará retroalimentación inmediata para que los estudiantes conozcan su nivel y se motiven a mejorar.



**c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.**

**Educación Física**

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓													
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓					✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓		✓		✓	✓	✓							✓		
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓					✓	✓	✓	✓	
Competencia Específica 5									✓				✓													✓		✓	✓						

**d) Metodología didáctica.**

Según el Decreto 39/2022, la **metodología** debe estar orientada a garantizar un aprendizaje inclusivo, personalizado, activo y orientado al desarrollo de las competencias clave, además de fomentar la motivación y el disfrute por parte de los estudiantes. Es fundamental la adaptación a la diversidad, el uso de metodologías activas y participativas, y la evaluación continua para asegurar el éxito educativo del alumnado en la ESO.

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

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física, y en cualquier área educativa, se refieren a los enfoques, estilos, estrategias y técnicas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje y desarrollo de competencias en el alumnado. Estos métodos permiten adaptar la enseñanza a las características del grupo, el contexto y los objetivos de aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Los **estilos de enseñanza** en Educación Física se centran en cómo el profesor se comunica con los alumnos y cómo estructura la actividad de aprendizaje. Algunos de los estilos más utilizados incluyen:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Estilo directo o mando directo:** El profesor dirige todas las actividades, proporciona las instrucciones y supervisa la ejecución. Es útil para la enseñanza de habilidades técnicas y en situaciones donde se requiere control y precisión.
  - Ejemplo: Enseñanza de un movimiento específico como el pase de baloncesto o una técnica de carrera.
- **Estilo asignación de tareas:** El profesor establece las tareas y los alumnos las realizan de manera autónoma, aunque bajo la supervisión del docente. Permite cierto grado de independencia.
  - Ejemplo: Estaciones de ejercicio físico donde cada grupo tiene una tarea distinta.
- **Estilo descubrimiento guiado:** El docente plantea un problema o situación y los estudiantes deben encontrar la solución. Se enfoca en la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
  - Ejemplo: Resolver cómo sortear un obstáculo o crear una estrategia de juego en un deporte de equipo.
- **Estilo individualizado o enseñanza programada:** Cada alumno trabaja a su ritmo, con el profesor proporcionando apoyo personalizado. Es ideal para adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado.
  - Ejemplo: Actividades de acondicionamiento físico personal donde cada alumno sigue un plan adaptado a sus capacidades.
- **Estilo de enseñanza recíproca:** Los alumnos trabajan en parejas o pequeños grupos y se evalúan mutuamente. El profesor facilita la actividad y guía a los evaluadores en cómo dar retroalimentación.
  - Ejemplo: Un alumno observa y corrige a otro mientras este realiza un ejercicio, como la técnica de lanzamiento en atletismo.

## Estrategias de enseñanza

Las **estrategias de enseñanza** son los enfoques o planes generales que el docente usa para organizar y guiar el aprendizaje. Estas incluyen:

- **Estrategia global:** Enseñanza del todo antes de las partes. Se emplea para habilidades motrices complejas que pueden ser comprendidas mejor en su contexto completo.
  - Ejemplo: Enseñar primero un partido de voleibol completo para luego centrarse en habilidades específicas como el saque o la recepción.
- **Estrategia analítica:** Se descompone la actividad o técnica en partes más sencillas, que se enseñan por separado antes de unirlos. Es útil en la enseñanza de habilidades más complicadas o técnicas deportivas.
  - Ejemplo: Enseñar los pasos de la técnica de natación estilo crol, primero el movimiento de los brazos, luego las piernas, y finalmente la coordinación de ambos.
- **Estrategia mixta o combinada:** Combina la estrategia global y la analítica según el momento de la clase y las necesidades del alumnado.
  - Ejemplo: Introducir un juego de balonmano, luego trabajar técnicas individuales (lanzamiento, pase) y finalmente volver al juego completo.
- **Estrategia de descubrimiento:** El alumnado explora las actividades para encontrar soluciones a problemas o formas de mejorar su desempeño. Desarrolla el pensamiento crítico y la creatividad.
  - Ejemplo: Diseñar un circuito en el gimnasio con diferentes opciones para que los estudiantes experimenten con sus habilidades.

## Técnicas de enseñanza

Las **técnicas de enseñanza** son acciones más concretas que el docente emplea para llevar a cabo una estrategia o estilo. Incluyen métodos específicos de organización de la clase y de interacción con los alumnos:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Demostración:** El docente o un alumno con habilidad avanzada realiza una demostración de la técnica o habilidad que se quiere aprender. Esto proporciona una referencia visual para el resto del grupo.
  - Ejemplo: El profesor muestra cómo realizar un lanzamiento en salto de baloncesto.
- **Feedback inmediato:** Consiste en proporcionar retroalimentación o correcciones en el momento, mientras el alumno realiza la tarea. Esta técnica mejora el rendimiento y corrige errores en tiempo real.
  - Ejemplo: Durante una actividad de salto, el docente corrige la posición de los pies y la técnica de los alumnos.
- **Juego modificado:** Consiste en adaptar o simplificar un juego o deporte para que sea más accesible o enfatice el desarrollo de una habilidad específica.
  - Ejemplo: Reducir el tamaño del campo en un juego de fútbol para que se trabaje más en el control de la pelota en espacios reducidos.
- **Preguntas y respuestas:** Utilizar preguntas para hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad que están realizando. Esta técnica es útil para el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado.
  - Ejemplo: Después de una actividad, el profesor pregunta: "¿Cómo podrías mejorar la precisión de tu tiro?"
- **Grupos de habilidad:** Organizar a los alumnos en grupos según sus habilidades, de modo que puedan trabajar a un nivel adecuado para ellos. Se utiliza para personalizar el aprendizaje y permitir que cada alumno progrese según su ritmo.
  - Ejemplo: Crear grupos de diferentes niveles en una clase de natación, con actividades adaptadas a la competencia de cada grupo.
- **Reforzamiento positivo:** Se utiliza para motivar a los alumnos a través de la alabanza y el reconocimiento de sus logros, fomentando un ambiente positivo en la clase.
  - Ejemplo: Felicitar a un alumno por su esfuerzo en un ejercicio, independientemente de que haya conseguido la perfección técnica.

## Métodos específicos en Educación Física

En Educación Física, algunos métodos pedagógicos concretos son comunes debido a la naturaleza de la materia:

- **Juego educativo:** Los juegos son una herramienta esencial, no solo como actividad lúdica, sino como un medio para enseñar conceptos, habilidades y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la toma de decisiones.
- **Proyectos cooperativos:** Los estudiantes trabajan juntos para desarrollar un proyecto o actividad relacionada con la Educación Física, como la organización de un torneo deportivo, fomentando la responsabilidad compartida y la colaboración.
- **Circuitos de habilidades:** Son secuencias de estaciones que los alumnos recorren, realizando diferentes actividades en cada una de ellas. Esto permite un trabajo dinámico y variado, adaptado a distintos niveles de habilidad.
- **Educación deportiva:** Simula las características contextuales del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. U.D baloncesto ejecutamos este tipo de estructura deportiva para integrar más a los alumnos y concienciarles de su compromiso. Tiene 5 características: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de datos, evento final.
- **Revisado de Kirk y Mc Phail (2002),** Se basa en pensamiento estratégico y la solución de problemas fomentando el aprendizaje cognitivo, constructivista, procesamiento de la información y sobre todo el aprendizaje situado.



## Resumen

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física combinan **estilos de enseñanza**, como el mando directo o el descubrimiento guiado, con **estrategias globales o analíticas**, y técnicas específicas como la demostración, el feedback y los juegos modificados. Estos enfoques ayudan a desarrollar tanto habilidades motrices como competencias transversales (sociales, cognitivas y emocionales), adaptando el proceso de enseñanza a la diversidad y favoreciendo la inclusión, el aprendizaje cooperativo y el disfrute de la actividad física.

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

La organización de los **agrupamientos**, los **tiempos** y los **espacios** en Educación Física en 1º de ESO está diseñada para maximizar el aprendizaje y fomentar una participación activa, segura y efectiva de todos los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de agrupamientos (individual, parejas, grupos pequeños, grandes equipos o clase completa) según las actividades, y la gestión del tiempo (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) asegura un equilibrio entre la práctica y la seguridad. Los espacios (pistas, gimnasio, aulas interiores o exteriores) se organizan de manera flexible para adaptarse a las características de las actividades, garantizando la inclusión y el uso eficiente de los recursos.

#### Tipos de Agrupamientos

El **agrupamiento de los alumnos** en Educación Física puede variar según la actividad y los objetivos pedagógicos. Algunos tipos de agrupamientos comunes en 1º de ESO son:

##### a) Trabajo Individual

- **Características:** El alumno realiza la actividad de forma individual, centrándose en su propio progreso y habilidades.
- **Objetivos:** Desarrollar la autoeficacia, la reflexión sobre el propio rendimiento y el trabajo autónomo.
- **Ejemplos:** Ejercicios de mejora de la técnica (como correr, lanzar), entrenamiento físico personal (flexibilidad, resistencia), y actividades de autocontrol.

##### b) Parejas

- **Características:** Los alumnos trabajan en grupos de dos, ayudándose mutuamente o compitiendo entre sí.
- **Objetivos:** Fomentar la cooperación y el feedback entre compañeros, y mejorar las habilidades sociales.
- **Ejemplos:** Actividades como el pase en deportes de equipo (fútbol, baloncesto), el tenis de mesa, o ejercicios de resistencia y apoyo mutuo en entrenamiento físico (abdominales, estiramientos).

##### c) Grupos pequeños (3-5 personas)

- **Características:** Se forman equipos reducidos para realizar actividades cooperativas o competitivas.
- **Objetivos:** Desarrollar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, así como la resolución de problemas.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Ejemplos:** Juegos de relevos, pequeñas competiciones de deportes como voleibol o balonmano, y estaciones de circuitos de ejercicios donde cada grupo rota entre actividades.

## d) Grupos grandes o equipos

- **Características:** Se organizan equipos más amplios para actividades grupales o juegos deportivos.
- **Objetivos:** Fomentar la integración, la cohesión de grupo, y el sentido de pertenencia, así como aprender estrategias colectivas en deportes de equipo.
- **Ejemplos:** Partidos de fútbol, baloncesto, voleibol o actividades cooperativas como el "captura la bandera" o juegos modificados.

## e) Gran grupo o clase completa

- **Características:** Toda la clase participa en una misma actividad al mismo tiempo.
- **Objetivos:** Promover la cohesión de la clase, la participación masiva y el desarrollo de dinámicas cooperativas de gran envergadura.
- **Ejemplos:** Juegos de calentamiento grupales, actividades de iniciación a deportes de equipo o dinámicas lúdicas cooperativas.

## 2. Organización de Tiempos

La **gestión del tiempo** en Educación Física es crucial para maximizar el aprendizaje y mantener la atención del alumnado. La clase de Educación Física para 1º de ESO suele estar estructurada en diferentes fases:

### a) Calentamiento (5-10 minutos)

- Se dedica al calentamiento para preparar físicamente a los alumnos, evitando lesiones y mejorando su rendimiento posterior. Incluye actividades aeróbicas suaves, estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular.
- **Ejemplos:** Carreras suaves, estiramientos activos, juegos de calentamiento (pilla-pilla, relevos).

### b) Parte principal (25-35 minutos)

- Es la parte más larga de la sesión y donde se desarrollan los objetivos específicos de la clase, ya sean técnicos, tácticos o físicos. En esta fase se realizan actividades o deportes que desarrollan habilidades motrices y competencias deportivas.
- **Ejemplos:** Practicar deportes colectivos (fútbol, balonmano, voleibol), juegos cooperativos, circuitos de habilidades o ejercicios de condición física.

### c) Vuelta a la calma (5-10 minutos)

- La sesión concluye con una fase de relajación y recuperación, bajando la intensidad de los ejercicios. Se puede incluir la reflexión sobre la actividad realizada.
- **Ejemplos:** Estiramientos estáticos, ejercicios de respiración o actividades lúdicas de baja intensidad.



### 3. Organización de Espacios

La correcta **organización del espacio** es fundamental en Educación Física para garantizar la seguridad, fomentar la participación y optimizar el uso de los recursos disponibles (pistas deportivas, gimnasio, materiales).

#### a) Espacios exteriores (pistas deportivas, patios)

- **Características:** Suelen ser amplios y permiten la práctica de deportes colectivos, juegos de equipo y actividades que requieren mucho espacio.
- **Actividades:** Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, circuitos de carrera, juegos cooperativos de gran formato.
- **Distribución:** Se pueden delimitar zonas dentro de la pista para que varios grupos trabajen simultáneamente en diferentes actividades. Por ejemplo, una parte de la pista para baloncesto y otra para voleibol.

#### b) Gimnasio o pabellón cubierto

- **Características:** Es ideal para actividades que requieren menos espacio o para trabajar bajo techo en días de mal tiempo. Es versátil para deportes de interior y ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Actividades:** Actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad, juegos de iniciación, deportes como balonmano, voleibol o gimnasia.
- **Distribución:** El espacio puede dividirse en estaciones o zonas delimitadas con conos, cintas o líneas para facilitar el trabajo en grupos pequeños.

#### c) Aula específica o área interior (para reflexión o actividades teóricas)

- **Características:** Algunas actividades, especialmente las que involucran la reflexión, el análisis o la educación teórica (como la salud, la nutrición o la prevención de lesiones), pueden realizarse en aulas interiores.
- **Actividades:** Proyecciones de vídeos, discusiones sobre salud y ejercicio, planificación de estrategias de juego o revisión teórica de reglas deportivas.

#### d) Espacios naturales (parques, áreas verdes)

- **Características:** Para actividades al aire libre que pueden incluir ejercicios de resistencia, juegos de orientación, senderismo o educación ambiental relacionada con la actividad física.
- **Actividades:** Juegos de aventura, actividades de orientación, juegos cooperativos al aire libre.
- **Distribución:** Se pueden organizar rutas o puntos de control para actividades de orientación, dividir el espacio natural en zonas para diferentes tipos de juegos.

### 4. Adaptación del Espacio a las Necesidades del Grupo

- **Espacio amplio:** Para deportes de equipo y actividades de mayor intensidad, es crucial contar con espacios amplios, ya sea en exteriores o en pabellones grandes.
- **Espacio reducido:** En actividades técnicas o de trabajo más personalizado, se puede limitar el espacio para concentrar a los alumnos en un área más pequeña, lo que facilita la supervisión y la atención individualizada.



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

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<i>SA 1: Calentando motores y comprobando capacidades</i>	<i>(9sep-13oct) 8 sesiones</i>
	<i>SA 2: Acondicionamiento físico y salud (primeros auxilios)</i>	<i>(14oct-3 nov) 6 sesiones</i>
	<i>SA 3: Correr a ritmo</i>	<i>(4 nov-17nov)4 sesiones</i>
	<i>SA 4: atletismo</i>	<i>(18 nov-20 dic) 8 sesiones</i>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<i>SA 5: Deporte adversario</i>	<i>(6ene-2 feb)7 sesiones</i>
	<i>SA 6: Deporte individual</i>	<i>(3 feb-23feb)6 sesiones</i>
	<i>SA 7: : Deporte colectivo</i>	<i>(24 feb-16 marzo) 6 sesiones</i>
	<i>SA 8: : Expresión corporal</i>	<i>(17 marzo- 6 abril) 6 sesiones</i>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<i>SA 9: : Deporte colectivo</i>	<i>(7 abril- 11mayo)6 sesiones</i>
	<i>SA 10: : Deporte alternativo</i>	<i>(12 mayo- 1 junio) 6 sesiones</i>
	<i>SA 11: Actividades medio natural</i>	<i>(2 junio-22 junio)6 sesiones</i>

**f) En su caso, concreción de proyectos significativos.**

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Acrosport	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E. F, / música
Canal de castilla	<b>1º trimestre</b>	Disciplinar	E. F

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

No hay libro de texto oficial. Se generan unas fotocopias por trimestres para ir tratando todas las situaciones de aprendizaje correspondientes a cada trimestre.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	<b>Cuadernos físicos</b>	<b>Propio (generado por el profesor)</b>
<i>Digitales e informáticos</i>	<b>Grupo de Teams</b>	<b>Apuntes pdf, tareas...</b>
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	<b>Pizarra digital y tablets siempre que se necesiten.</b>	
<i>Manipulativos</i>	<b>Todo el material del gimnasio del centro y el polideportivo junto con las otras instalaciones cedidas por el ayuntamiento.</b>	



**h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.**

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i>
Plan lingüístico de centro	Todo el centro está involucrado en este plan que consiste en que tanto profesores como alumnos desarrollen y alcancen la competencia lingüística y plurilingüe a través de actividades que profesores trabajan en conjunto de manera colaborativa y cooperativa, a través de proyectos y mejoraremos la competencia lingüística no sólo en nuestra propia lengua sino también en inglés y francés.	A la vista del descriptor operativo CP3 este plan se desarrolla en todas las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje que se puedan proponer.
Proyecto Embajadores en Europa (Escuela Mentora)	Somos por QUINTO año Escuela Embajadora en Europa, una de las siete de nuestra Comunidad. Dentro de este proyecto fomentamos el concepto de la Unión Europea. Trabajamos principalmente con unos grupos en particular que, después, dan a conocer a otros alumnos del centro lo aprendido. Se trabaja desde las diferentes materias y de forma conjunta.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Erasmus	Acabamos de disfrutar del Programa Erasmus KA1 realizando job shadowing y cursos en el extranjero y, posteriormente, compartiendo esta experiencia con compañeros del centro. Hemos sido acreditados con el ka120 y se hicieron movilizaciones a Finlandia, Florencia y Francia. Dos profesoras realizaron job shadowing en Islandia.	Aun no se tiene clara la participación a lo largo de este curso.
Proyecto Etwinning	Gracias a la plataforma Etwinning hemos podido conseguir contactos en el extranjero con Italia, Turquía, Finlandia y Francia y se han realizado proyectos Etwinning con estos países e incluso nos hemos podido conocer en persona de allí. Este tipo de proyecto se lleva a cabo desde diferentes materias.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto papel cero	Desde este proyecto se intenta que cada vez se imprima menos papel y utilicemos más la plataforma TEAMS y no se malgaste el papel mientras se ayuda a no dañar el medio ambiente.	El modo en que este departamento participa en el proyecto de papel cero pasa por proporcionar a los alumnos en menor número posible de fotocopias reduciendo estas, prácticamente, a las pruebas escritas.
Proyecto de renaturalización de patios	Hace dos años se concedió dicho proyecto para renaturalizar el centro, especialmente la zona del patio y de esta manera los profesores y alumnos podrán aprovechar las nuevas instalaciones para impartir sus clases y conocer el medio que nos rodea de una manera más sostenible.	El departamento de matemáticas no participa en este proyecto.
Programa de inmersión lingüística virtual con Kansas	Con los alumnos del centro desde el Departamento de Inglés se realiza una Inmersión Lingüística con Kansas cada tres o cuatro lunes por la tarde sobre las seis y	El departamento de educación física no participa en este proyecto.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

	así de esta manera nuestros alumnos entran en las clases de los alumnos americanos y conocen una realidad lejana a ellos y los alumnos americanos nos conocen a nosotros y nos presentamos, hablamos y nos contamos sobre nuestras vidas y aficiones.	
Programa de fruta y leche, agricultores y ganaderos del futuro y cadena de valor de la Junta de Castilla y León	La Junta nos provee con fruta durante los recreos para alumnos y profesores para promocionar una manera de comer saludable y enseñarnos los beneficios de la leche, fruta y verduras.	El departamento de educación física suele participar activamente en la petición, reparto y fomento del consumo de frutas y verduras por parte del alumnado, además se les insta a comer saludablemente y tener unas hábitos saludables relacionados con la actividad física y sus rutinas diarias.
Programa de alumnos ayudantes	El centro tiene un grupo de alumnos ayudantes de 1.º y 2.º E.S.O. supervisados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Job shadowing/observa-acción	Todos los años tanto a nivel de centro como, en algún caso, a nivel individual se participa en el Programa Observa-Acción de la Junta de Castilla y León donde profesores de nuestro centro acuden a otro la forma en que trabajan.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto de innovación educativa: emprendimiento responsable, inclusivo y sostenible a través de la innovación educativa (Eris_IE)		El departamento de educación física no participa en este proyecto.
PIE. Escuelas saludables	Su objetivo principal es <b>fomentar hábitos saludables</b> en la comunidad educativa, centrándose tanto en estudiantes como en docentes y familias. Este programa está orientado a mejorar la salud integral de los alumnos a través de la educación y la práctica de hábitos sanos en diversas áreas como la alimentación, la actividad física, la salud emocional, y la higiene.	Uno de los principales propósitos de nuestra materia es fomentar los hábitos saludables como así lo indican los contenidos de forma específica.



**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
La roca (E.F y orientación)	Acudir a la roca mediante un programa de desarrollo emocional.	1º o 3º trimestre
Vela museos Santander (E.F y música)	Visita a Santander para hacer vela 2 horas (15 euros) y después ir a 1 o 2 museos (marítimo y de la prehistoria)	3º trimestre JUNIO
Senderismo Villalon (E.F)	Andar por Villalon media mañana como convivencia	1,2,3 trimestre
Actividades ofertadas ayuntamiento y JCYL(E.F)	Dependiendo de las que oferten	1,2,3 trimestre

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>
Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:
- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.
Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.
- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.
- Utilizar <b>apoyos visuales y gráficos</b> : diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales y gráficos</b> : diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales y gráficos</b> : diagramas, infografías, esquemas.



- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.
- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.
- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.
Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Alumnado</b>	<b>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</b>	<b>Observaciones</b>
B(2º L.S rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	No Alcanzó los objetivos y necesita reforzar aprendizajes.
C (2º L.E rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	No Alcanzó los objetivos y necesita reforzar aprendizajes.
D(2ºT.A)	Medidas de Refuerzo Educativo	Alumna con desconocimiento del idioma.
E(2ºG.L rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	No Alcanzó los objetivos y necesita reforzar aprendizajes



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos. (Pag.5)**

CE	%	Diario del profesor	Registro anecdótico	Cuaderno del alumno	Pruebas escritas (examen)	Trabajos de investigación	Pruebas prácticas	Pruebas orales (rúbrica)
1.1	7.5			X				
1.2	4							X
1.3	7.5			X				
1.4	5	X						
1.5	5		X					
1.6	5				X			
1.7	5	X						
1.8	4					X		
1.9	4					X		
2.1	4					X		
2.2	4						X	
2.3	4							X
2.4	5		X					
3.1	5		X					
3.2	4					X		
3.3	5	X						
4.1	5				X			
4.2	4						X	
4.3	4					X		
5.1	4						X	
5.2	5				X			

**l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.**

<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Cuestionario dicotómico	3º trimestre	Profesor
Escala de valoración	3º trimestre	alumnado



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F2 F.4	CT1 CT3 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F2 F.4	CT1 CT2 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Prueba práctica</i> <i>Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT3 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4



1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Registro anecdótico Elija un elemento.	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba escrita	Heteroevaluación	2,3
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT1 CT5 CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

<p>1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Trabajo de investigación</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11</p>
<p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Prueba práctica Prueba oral</i></p>	<p><i>Autoevaluación</i></p>	<p>3,4,5,6,7,9,10</p>
<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Prueba práctica Prueba oral</i></p>	<p><i>Coevaluación</i></p>	<p>4,5,6,7,8,9,10</p>
<p>1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)</p>	<p>5%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13</p>	<p><i>Registro anecdótico</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11</p>



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6,7,8,9,10
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,7,8,9,10
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.3D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E5 F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15.	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,8,10,11



4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E.5 F.6	CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E.5 F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	11
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2 11



## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1. Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias, de relajación y su aplicación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento y su relación con el mantenimiento de la postura. Reconocimiento de posturas incorrectas propias y su corrección. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- A.2. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. Desarrollo de actitudes preventivas.
- A.3. Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte. Aplicación de hábitos saludables de alimentación.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación y coevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.



- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación y dramatización.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour*, *skate* u otras manifestaciones similares).
- F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
- F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.



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

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º ESO**

**Jorge Guillén**



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

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



### **a) Introducción: conceptualización y características de la materia.**

La **materia de Educación Física** en la educación secundaria obligatoria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Su conceptualización y características están definidas en el **anexo III del Decreto 39/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la **Comunidad de Castilla y León**.

#### *Conceptualización de la Educación Física:*

La Educación Física se entiende como una disciplina educativa que se enfoca en el **desarrollo físico, motriz, cognitivo y social** del estudiante. No se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también incluye el fomento de hábitos de vida saludables, el conocimiento del cuerpo, la adquisición de valores como el esfuerzo, la superación personal, el respeto a los demás y el trabajo en equipo. Además, juega un papel importante en el equilibrio emocional y la mejora de las competencias relacionadas con la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.

#### *Características de la materia:*

Según el Decreto 39/2022, la materia de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León presenta las siguientes características clave:

- **Carácter integral:** La Educación Física no se centra únicamente en el desarrollo físico, sino que busca contribuir al **desarrollo integral del alumnado**, abarcando los aspectos físico-motrices, cognitivos, afectivos y sociales.
- **Multidimensionalidad:** La materia aborda el cuerpo y el movimiento desde una perspectiva global, relacionando el desarrollo físico con el **desarrollo emocional y social**, y favoreciendo la participación activa y responsable en la sociedad.
- **Enfoque en hábitos saludables:** La Educación Física busca no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la creación de **hábitos saludables** a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables que perduren más allá de la etapa educativa.
- **Inclusión y diversidad:** Se promueve una Educación Física inclusiva, en la que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o condiciones físicas, puedan participar y aprender, fomentando el **respeto a la diversidad** y la participación igualitaria.
- **Desarrollo competencial:** La Educación Física se enmarca en el enfoque por **competencias clave**, fomentando no solo las capacidades físicas, sino también habilidades como la cooperación, la autonomía, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autoevaluación, entre otras.
- **Perspectiva lúdica:** El juego es un componente esencial dentro de la materia, ya que se considera una herramienta pedagógica clave para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera lúdica y motivadora.
- **Seguridad y bienestar:** Se hace hincapié en la **seguridad** en la práctica de las actividades físicas y deportivas, inculcando al alumnado el cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, así como la importancia de la prevención de lesiones y el cuidado del entorno donde se realizan las actividades físicas.
- **Autonomía y responsabilidad:** La materia fomenta el desarrollo de una **actitud crítica y responsable** hacia la actividad física, animando a los estudiantes a ser autónomos y responsables en



su práctica regular de deporte, y a desarrollar una conciencia del valor que tiene el ejercicio físico en el bienestar general y la calidad de vida.

En resumen, la **Educación Física** en la educación secundaria obligatoria, tal y como se establece en el Decreto 39/2022 de la Comunidad de Castilla y León, va mucho más allá del simple desarrollo físico. Busca potenciar el bienestar integral del alumnado, dotándolo de herramientas para una vida activa, saludable y equilibrada, con un fuerte énfasis en la inclusión, la participación y la adquisición de competencias fundamentales para la vida adulta.

## b) Diseño de la evaluación inicial.

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumento de evaluación</i></b>	<b><i>Número de sesiones</i></b>	<b><i>Agente evaluador</i></b>
<i>Valorar el nivel de condición física</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>3</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Identificar habilidades motrices básicas</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>1</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Valorar actitudes hacia la actividad física</i>	<i>Guía de observación</i>	<i>1</i>	<i>Coevaluación</i>
<i>Evaluar el conocimiento básico sobre hábitos saludables</i>	<i>Prueba escrita</i>	<i>1</i>	<i>autoevaluación</i>

Se valorarán adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades motrices, necesidades especiales o problemas de salud. Se garantiza la inclusión de todos los alumnos, adaptando las pruebas a sus capacidades. El profesor proporcionará retroalimentación inmediata para que los estudiantes conozcan su nivel y se motiven a mejorar.



**c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.**

**Educación Física**

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓														
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓					✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓			✓											✓	✓		✓		✓	✓	✓							✓		
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓					✓	✓	✓	✓	
Competencia Específica 5										✓			✓														✓	✓		✓					

**d) Metodología didáctica.**

Según el Decreto 39/2022, la **metodología** debe estar orientada a garantizar un aprendizaje inclusivo, personalizado, activo y orientado al desarrollo de las competencias clave, además de fomentar la motivación y el disfrute por parte de los estudiantes. Es fundamental la adaptación a la diversidad, el uso de metodologías activas y participativas, y la evaluación continua para asegurar el éxito educativo del alumnado en la ESO.

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

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física, y en cualquier área educativa, se refieren a los enfoques, estilos, estrategias y técnicas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje y desarrollo de competencias en el alumnado. Estos métodos permiten adaptar la enseñanza a las características del grupo, el contexto y los objetivos de aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Los **estilos de enseñanza** en Educación Física se centran en cómo el profesor se comunica con los alumnos y cómo estructura la actividad de aprendizaje. Algunos de los estilos más utilizados incluyen:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Estilo directo o mando directo:** El profesor dirige todas las actividades, proporciona las instrucciones y supervisa la ejecución. Es útil para la enseñanza de habilidades técnicas y en situaciones donde se requiere control y precisión.
  - Ejemplo: Enseñanza de un movimiento específico como el pase de baloncesto o una técnica de carrera.
- **Estilo asignación de tareas:** El profesor establece las tareas y los alumnos las realizan de manera autónoma, aunque bajo la supervisión del docente. Permite cierto grado de independencia.
  - Ejemplo: Estaciones de ejercicio físico donde cada grupo tiene una tarea distinta.
- **Estilo descubrimiento guiado:** El docente plantea un problema o situación y los estudiantes deben encontrar la solución. Se enfoca en la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
  - Ejemplo: Resolver cómo sortear un obstáculo o crear una estrategia de juego en un deporte de equipo.
- **Estilo individualizado o enseñanza programada:** Cada alumno trabaja a su ritmo, con el profesor proporcionando apoyo personalizado. Es ideal para adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado.
  - Ejemplo: Actividades de acondicionamiento físico personal donde cada alumno sigue un plan adaptado a sus capacidades.
- **Estilo de enseñanza recíproca:** Los alumnos trabajan en parejas o pequeños grupos y se evalúan mutuamente. El profesor facilita la actividad y guía a los evaluadores en cómo dar retroalimentación.
  - Ejemplo: Un alumno observa y corrige a otro mientras este realiza un ejercicio, como la técnica de lanzamiento en atletismo.

## Estrategias de enseñanza

Las **estrategias de enseñanza** son los enfoques o planes generales que el docente usa para organizar y guiar el aprendizaje. Estas incluyen:

- **Estrategia global:** Enseñanza del todo antes de las partes. Se emplea para habilidades motrices complejas que pueden ser comprendidas mejor en su contexto completo.
  - Ejemplo: Enseñar primero un partido de voleibol completo para luego centrarse en habilidades específicas como el saque o la recepción.
- **Estrategia analítica:** Se descompone la actividad o técnica en partes más sencillas, que se enseñan por separado antes de unirlos. Es útil en la enseñanza de habilidades más complicadas o técnicas deportivas.
  - Ejemplo: Enseñar los pasos de la técnica de natación estilo crol, primero el movimiento de los brazos, luego las piernas, y finalmente la coordinación de ambos.
- **Estrategia mixta o combinada:** Combina la estrategia global y la analítica según el momento de la clase y las necesidades del alumnado.
  - Ejemplo: Introducir un juego de balonmano, luego trabajar técnicas individuales (lanzamiento, pase) y finalmente volver al juego completo.
- **Estrategia de descubrimiento:** El alumnado explora las actividades para encontrar soluciones a problemas o formas de mejorar su desempeño. Desarrolla el pensamiento crítico y la creatividad.
  - Ejemplo: Diseñar un circuito en el gimnasio con diferentes opciones para que los estudiantes experimenten con sus habilidades.

## Técnicas de enseñanza

Las **técnicas de enseñanza** son acciones más concretas que el docente emplea para llevar a cabo una estrategia o estilo. Incluyen métodos específicos de organización de la clase y de interacción con los alumnos:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Demostración:** El docente o un alumno con habilidad avanzada realiza una demostración de la técnica o habilidad que se quiere aprender. Esto proporciona una referencia visual para el resto del grupo.
  - Ejemplo: El profesor muestra cómo realizar un lanzamiento en salto de baloncesto.
- **Feedback inmediato:** Consiste en proporcionar retroalimentación o correcciones en el momento, mientras el alumno realiza la tarea. Esta técnica mejora el rendimiento y corrige errores en tiempo real.
  - Ejemplo: Durante una actividad de salto, el docente corrige la posición de los pies y la técnica de los alumnos.
- **Juego modificado:** Consiste en adaptar o simplificar un juego o deporte para que sea más accesible o enfatice el desarrollo de una habilidad específica.
  - Ejemplo: Reducir el tamaño del campo en un juego de fútbol para que se trabaje más en el control de la pelota en espacios reducidos.
- **Preguntas y respuestas:** Utilizar preguntas para hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad que están realizando. Esta técnica es útil para el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado.
  - Ejemplo: Después de una actividad, el profesor pregunta: "¿Cómo podrías mejorar la precisión de tu tiro?"
- **Grupos de habilidad:** Organizar a los alumnos en grupos según sus habilidades, de modo que puedan trabajar a un nivel adecuado para ellos. Se utiliza para personalizar el aprendizaje y permitir que cada alumno progrese según su ritmo.
  - Ejemplo: Crear grupos de diferentes niveles en una clase de natación, con actividades adaptadas a la competencia de cada grupo.
- **Reforzamiento positivo:** Se utiliza para motivar a los alumnos a través de la alabanza y el reconocimiento de sus logros, fomentando un ambiente positivo en la clase.
  - Ejemplo: Felicitar a un alumno por su esfuerzo en un ejercicio, independientemente de que haya conseguido la perfección técnica.

## Métodos específicos en Educación Física

En Educación Física, algunos métodos pedagógicos concretos son comunes debido a la naturaleza de la materia:

- **Juego educativo:** Los juegos son una herramienta esencial, no solo como actividad lúdica, sino como un medio para enseñar conceptos, habilidades y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la toma de decisiones.
- **Proyectos cooperativos:** Los estudiantes trabajan juntos para desarrollar un proyecto o actividad relacionada con la Educación Física, como la organización de un torneo deportivo, fomentando la responsabilidad compartida y la colaboración.
- **Circuitos de habilidades:** Son secuencias de estaciones que los alumnos recorren, realizando diferentes actividades en cada una de ellas. Esto permite un trabajo dinámico y variado, adaptado a distintos niveles de habilidad.
- **Educación deportiva:** Simula las características contextuales del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. U.D baloncesto ejecutamos este tipo de estructura deportiva para integrar más a los alumnos y concienciarles de su compromiso. Tiene 5 características: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de datos, evento final.
- **Revisado de Kirk y Mc Phail (2002),** Se basa en pensamiento estratégico y la solución de problemas fomentando el aprendizaje cognitivo, constructivista, procesamiento de la información y sobre todo el aprendizaje situado.



## Resumen

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física combinan **estilos de enseñanza**, como el mando directo o el descubrimiento guiado, con **estrategias globales o analíticas**, y técnicas específicas como la demostración, el feedback y los juegos modificados. Estos enfoques ayudan a desarrollar tanto habilidades motrices como competencias transversales (sociales, cognitivas y emocionales), adaptando el proceso de enseñanza a la diversidad y favoreciendo la inclusión, el aprendizaje cooperativo y el disfrute de la actividad física.

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

La organización de los **agrupamientos**, los **tiempos** y los **espacios** en Educación Física en 1º de ESO está diseñada para maximizar el aprendizaje y fomentar una participación activa, segura y efectiva de todos los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de agrupamientos (individual, parejas, grupos pequeños, grandes equipos o clase completa) según las actividades, y la gestión del tiempo (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) asegura un equilibrio entre la práctica y la seguridad. Los espacios (pistas, gimnasio, aulas interiores o exteriores) se organizan de manera flexible para adaptarse a las características de las actividades, garantizando la inclusión y el uso eficiente de los recursos.

#### Tipos de Agrupamientos

El **agrupamiento de los alumnos** en Educación Física puede variar según la actividad y los objetivos pedagógicos. Algunos tipos de agrupamientos comunes en 1º de ESO son:

##### a) Trabajo Individual

- **Características:** El alumno realiza la actividad de forma individual, centrándose en su propio progreso y habilidades.
- **Objetivos:** Desarrollar la autoeficacia, la reflexión sobre el propio rendimiento y el trabajo autónomo.
- **Ejemplos:** Ejercicios de mejora de la técnica (como correr, lanzar), entrenamiento físico personal (flexibilidad, resistencia), y actividades de autocontrol.

##### b) Parejas

- **Características:** Los alumnos trabajan en grupos de dos, ayudándose mutuamente o compitiendo entre sí.
- **Objetivos:** Fomentar la cooperación y el feedback entre compañeros, y mejorar las habilidades sociales.
- **Ejemplos:** Actividades como el pase en deportes de equipo (fútbol, baloncesto), el tenis de mesa, o ejercicios de resistencia y apoyo mutuo en entrenamiento físico (abdominales, estiramientos).

##### c) Grupos pequeños (3-5 personas)

- **Características:** Se forman equipos reducidos para realizar actividades cooperativas o competitivas.
- **Objetivos:** Desarrollar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, así como la resolución de problemas.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Ejemplos:** Juegos de relevos, pequeñas competiciones de deportes como voleibol o balonmano, y estaciones de circuitos de ejercicios donde cada grupo rota entre actividades.

## d) Grupos grandes o equipos

- **Características:** Se organizan equipos más amplios para actividades grupales o juegos deportivos.
- **Objetivos:** Fomentar la integración, la cohesión de grupo, y el sentido de pertenencia, así como aprender estrategias colectivas en deportes de equipo.
- **Ejemplos:** Partidos de fútbol, baloncesto, voleibol o actividades cooperativas como el "captura la bandera" o juegos modificados.

## e) Gran grupo o clase completa

- **Características:** Toda la clase participa en una misma actividad al mismo tiempo.
- **Objetivos:** Promover la cohesión de la clase, la participación masiva y el desarrollo de dinámicas cooperativas de gran envergadura.
- **Ejemplos:** Juegos de calentamiento grupales, actividades de iniciación a deportes de equipo o dinámicas lúdicas cooperativas.

## 2. Organización de Tiempos

La **gestión del tiempo** en Educación Física es crucial para maximizar el aprendizaje y mantener la atención del alumnado. La clase de Educación Física para 1º de ESO suele estar estructurada en diferentes fases:

### a) Calentamiento (5-10 minutos)

- Se dedica al calentamiento para preparar físicamente a los alumnos, evitando lesiones y mejorando su rendimiento posterior. Incluye actividades aeróbicas suaves, estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular.
- **Ejemplos:** Carreras suaves, estiramientos activos, juegos de calentamiento (pilla-pilla, relevos).

### b) Parte principal (25-35 minutos)

- Es la parte más larga de la sesión y donde se desarrollan los objetivos específicos de la clase, ya sean técnicos, tácticos o físicos. En esta fase se realizan actividades o deportes que desarrollan habilidades motrices y competencias deportivas.
- **Ejemplos:** Practicar deportes colectivos (fútbol, balonmano, voleibol), juegos cooperativos, circuitos de habilidades o ejercicios de condición física.

### c) Vuelta a la calma (5-10 minutos)

- La sesión concluye con una fase de relajación y recuperación, bajando la intensidad de los ejercicios. Se puede incluir la reflexión sobre la actividad realizada.
- **Ejemplos:** Estiramientos estáticos, ejercicios de respiración o actividades lúdicas de baja intensidad.



### 3. Organización de Espacios

La correcta **organización del espacio** es fundamental en Educación Física para garantizar la seguridad, fomentar la participación y optimizar el uso de los recursos disponibles (pistas deportivas, gimnasio, materiales).

#### a) Espacios exteriores (pistas deportivas, patios)

- **Características:** Suelen ser amplios y permiten la práctica de deportes colectivos, juegos de equipo y actividades que requieren mucho espacio.
- **Actividades:** Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, circuitos de carrera, juegos cooperativos de gran formato.
- **Distribución:** Se pueden delimitar zonas dentro de la pista para que varios grupos trabajen simultáneamente en diferentes actividades. Por ejemplo, una parte de la pista para baloncesto y otra para voleibol.

#### b) Gimnasio o pabellón cubierto

- **Características:** Es ideal para actividades que requieren menos espacio o para trabajar bajo techo en días de mal tiempo. Es versátil para deportes de interior y ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Actividades:** Actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad, juegos de iniciación, deportes como balonmano, voleibol o gimnasia.
- **Distribución:** El espacio puede dividirse en estaciones o zonas delimitadas con conos, cintas o líneas para facilitar el trabajo en grupos pequeños.

#### c) Aula específica o área interior (para reflexión o actividades teóricas)

- **Características:** Algunas actividades, especialmente las que involucran la reflexión, el análisis o la educación teórica (como la salud, la nutrición o la prevención de lesiones), pueden realizarse en aulas interiores.
- **Actividades:** Proyecciones de vídeos, discusiones sobre salud y ejercicio, planificación de estrategias de juego o revisión teórica de reglas deportivas.

#### d) Espacios naturales (parques, áreas verdes)

- **Características:** Para actividades al aire libre que pueden incluir ejercicios de resistencia, juegos de orientación, senderismo o educación ambiental relacionada con la actividad física.
- **Actividades:** Juegos de aventura, actividades de orientación, juegos cooperativos al aire libre.
- **Distribución:** Se pueden organizar rutas o puntos de control para actividades de orientación, dividir el espacio natural en zonas para diferentes tipos de juegos.

### 4. Adaptación del Espacio a las Necesidades del Grupo

- **Espacio amplio:** Para deportes de equipo y actividades de mayor intensidad, es crucial contar con espacios amplios, ya sea en exteriores o en pabellones grandes.
- **Espacio reducido:** En actividades técnicas o de trabajo más personalizado, se puede limitar el espacio para concentrar a los alumnos en un área más pequeña, lo que facilita la supervisión y la atención individualizada.



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

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<i>SA 1: Calentando motores y comprobando capacidades</i>	<i>(9sep-13oct) 8 sesiones</i>
	<i>SA 2: Acondicionamiento físico y salud (primeros auxilios)</i>	<i>(14oct-3 nov) 6 sesiones</i>
	<i>SA 3: Métodos de Entrenamiento</i>	<i>(4 nov-17nov)4 sesiones</i>
	<i>SA 4: Fuerza y resistencia- Super circuit</i>	<i>(18 nov-20 dic) 8 sesiones</i>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<i>SA 5: Deporte adversario</i>	<i>(6ene-2 feb)7 sesiones</i>
	<i>SA 6: Deporte individual</i>	<i>(3 feb-23feb)6 sesiones</i>
	<i>SA 7: : Deporte colectivo</i>	<i>(24 feb-16 marzo) 6 sesiones</i>
	<i>SA 8: : Expresión corporal</i>	<i>(17 marzo- 6 abril) 6 sesiones</i>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<i>SA 9: : Deporte colectivo</i>	<i>(7 abril- 11mayo)6 sesiones</i>
	<i>SA 10: : Deporte alternativo</i>	<i>(12 mayo- 1 junio) 6 sesiones</i>
	<i>SA 11: Actividades medio natural</i>	<i>(2 junio-22 junio)6 sesiones</i>

**f) En su caso, concreción de proyectos significativos.**

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Acrosport	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E. F, / música
Canal de castilla	<b>1º trimestre</b>	Disciplinar	E. F
Excursión entrenamiento baloncesto Palencia	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E.F y F. y Q.

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

No hay libro de texto oficial. Se generan unas fotocopias por trimestres para ir tratando todas las situaciones de aprendizaje correspondientes a cada trimestre.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	<b>Cuadernos físicos</b>	<b>Propio (generado por el profesor)</b>
<i>Digitales e informáticos</i>	<b>Grupo de Teams</b>	<b>Apuntes pdf, tareas...</b>
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	<b>Pizarra digital y tablets siempre que se necesiten.</b>	



<i>Manipulativos</i>	<b>Todo el material del gimnasio del centro y el polideportivo junto con las otras instalaciones cedidas por el ayuntamiento.</b>	
----------------------	---	--

**h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.**

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i>
Plan lingüístico de centro	Todo el centro está involucrado en este plan que consiste en que tanto profesores como alumnos desarrollen y alcancen la competencia lingüística y plurilingüe a través de actividades que profesores trabajan en conjunto de manera colaborativa y cooperativa, a través de proyectos y mejoraremos la competencia lingüística no sólo en nuestra propia lengua sino también en inglés y francés.	A la vista del descriptor operativo CP3 este plan se desarrolla en todas las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje que se puedan proponer.
Proyecto Embajadores en Europa (Escuela Mentora)	Somos por QUINTO año Escuela Embajadora en Europa, una de las siete de nuestra Comunidad. Dentro de este proyecto fomentamos el concepto de la Unión Europea. Trabajamos principalmente con unos grupos en particular que, después, dan a conocer a otros alumnos del centro lo aprendido. Se trabaja desde las diferentes materias y de forma conjunta.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Erasmus	Acabamos de disfrutar del Programa Erasmus KA1 realizando job shadowing y cursos en el extranjero y, posteriormente, compartiendo esta experiencia con compañeros del centro. Hemos sido acreditados con el ka120 y se hicieron moviidades a Finlandia, Florencia y Francia. Dos profesoras realizaron job shadowing en Islandia.	Aun no se tiene clara la participación a lo largo de este curso.
Proyecto Etwinning	Gracias a la plataforma Etwinning hemos podido conseguir contactos en el extranjero con Italia, Turquía, Finlandia y Francia y se han realizado proyectos Etwinning con estos países e incluso nos hemos podido conocer en persona de allí. Este tipo de proyecto se lleva a cabo desde diferentes materias.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto papel cero	Desde este proyecto se intenta que cada vez se imprima menos papel y utilicemos más la plataforma TEAMS y no se malgaste el papel mientras se ayuda a no dañar el medio ambiente.	El modo en que este departamento participa en el proyecto de papel cero pasa por proporcionar a los alumnos en menor número posible de fotocopias reduciendo estas, prácticamente, a las pruebas escritas.
Proyecto de renaturalización de patios	Hace dos años se concedió dicho proyecto para renaturalizar el centro, especialmente la zona del patio y de esta manera los profesores y alumnos podrán aprovechar	El departamento de matemáticas no participa en este proyecto.



	las nuevas instalaciones para impartir sus clases y conocer el medio que nos rodea de una manera más sostenible.	
Programa de inmersión lingüística virtual con Kansas	Con los alumnos del centro desde el Departamento de Inglés se realiza una Inmersión Lingüística con Kansas cada tres o cuatro lunes por la tarde sobre las seis y así de esta manera nuestros alumnos entran en las clases de los alumnos americanos y conocen una realidad lejana a ellos y los alumnos americanos nos conocen a nosotros y nos presentamos, hablamos y nos contamos sobre nuestras vidas y aficiones.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa de fruta y leche, agricultores y ganaderos del futuro y cadena de valor de la Junta de Castilla y León	La Junta nos provee con fruta durante los recreos para alumnos y profesores para promocionar una manera de comer saludable y enseñarnos los beneficios de la leche, fruta y verduras.	El departamento de educación física suele participar activamente en la petición, reparto y fomento del consumo de frutas y verduras por parte del alumnado, además se les insta a comer saludablemente y tener unos hábitos saludables relacionados con la actividad física y sus rutinas diarias.
Programa de alumnos ayudantes	El centro tiene un grupo de alumnos ayudantes de 1.º y 2.º E.S.O. supervisados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Job shadowing/observa-acción	Todos los años tanto a nivel de centro como, en algún caso, a nivel individual se participa en el Programa Observa-Acción de la Junta de Castilla y León donde profesores de nuestro centro acuden a otro la forma en que trabajan.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto de innovación educativa: emprendimiento responsable, inclusivo y sostenible a través de la innovación educativa (Eris_IE)		El departamento de educación física no participa en este proyecto.
PIE. Escuelas saludables	Su objetivo principal es <b>fomentar hábitos saludables</b> en la comunidad educativa, centrándose tanto en estudiantes como en docentes y familias. Este programa está orientado a mejorar la salud integral de los alumnos a través de la educación y la práctica de hábitos sanos en diversas áreas como la alimentación, la actividad física, la salud emocional, y la higiene.	Uno de los principales propósitos de nuestra materia es fomentar los hábitos saludables como así lo indican los contenidos de forma específica.



**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
Senderismo Villalón (E.F)	Andar por Villalón media mañana como convivencia	1,2,3 trimestre
Visita Centro Deportivo (E.F)	Ir al centro deportivo del pueblo y conocer el correcto funcionamiento y uso de las maquinas para generar una adherencia por parte del alumnado.	2,3 trimestre
Actividades ofertadas ayuntamiento y JCYL(E.F)	Dependiendo de las que oferten	1,2,3 trimestre
Open de Madrid(E.F)	Visita la mutua open de Madrid y conocer de primera mano como se realiza un torneo de tenis profesional además de presenciar diferentes partidos.	2 trimestre

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>
Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:
- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.
Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.
- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.



- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.
- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.
- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.
- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.
Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Alumnado</b>	<b>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</b>	<b>Observaciones</b>
F (3º O.M rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	No Alcanzó los objetivos y necesita reforzar aprendizajes
G (3º R.Z)	Medidas de Refuerzo Educativo	Alumno con adaptaciones metodológicas



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.**

CE	%	Diario del profesor	Registro anecdótico	Cuaderno del alumno	Pruebas escritas (examen)	Trabajos de investigación	Pruebas prácticas	Pruebas orales (rúbrica)
1.1	7.5			X				
1.2	4							X
1.3	7.5			X				
1.4	5	X						
1.5	5		X					
1.6	5				X			
1.7	5	X						
1.8	4					X		
1.9	4					X		
2.1	4					X		
2.2	4						X	
2.3	4							X
2.4	5		X					
3.1	5		X					
3.2	4					X		
3.3	5	X						
4.1	5				X			
4.2	4						X	
4.3	4					X		
5.1	4						X	
5.2	5				X			

**l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.**

<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Cuestionario dicotómico	3º trimestre	Profesor
Escala de valoración	3º trimestre	alumnado



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Peso CE</b></i>	<i><b>Contenidos de materia</b></i>	<i><b>Contenidos transversales</b></i>	<i><b>Instrumento de evaluación</b></i>	<i><b>Agente evaluador</b></i>	<i><b>SA</b></i>
1.1 Autorregular la práctica organizada de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, y al desarrollo de las capacidades físicas, según las necesidades e intereses individuales, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F.2 F.4	CT1 CT3 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C.2. C.3. C.6 F.2 F.4	CT1 CT2 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.3 Introducir en sus rutinas diarias el desarrollo de una alimentación saludable, una adecuada educación postural, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.4 Comenzar a adoptar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT3 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4



1.5 Empezar a adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Registro anecdótico Elija un elemento.	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba escrita	Heteroevaluación	2,3
1.7 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad. (CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT1 CT5 CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.8 Desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10
1.9 Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, seleccionando y valorando información relacionada con la actividad física, comunicando sus conclusiones en el soporte más adecuado. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Autoevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades, las de sus compañeros y adversarios, y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Coevaluación</i>	3,4,5,6,7,9,10
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,6,7,8,9,10
2.4 Participar en situaciones motrices de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades y valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1, CPSAA5, CE2, CE3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11



3.1 Practicar y colaborar en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6,7,8,9,10
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con progresiva autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,7,8,9,10
3.3 Relacionarse con el resto de los participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura, la tradicional castellana y leonesa o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes y evolución. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.3D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15.	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,8,10,11



4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación de los espacios en los que se desarrollen. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	11
5.2 Organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4, CE1, CE3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	Prueba escrita	Heteroevaluación	2 11

## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación del entrenamiento. Alimentación saludable. Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el



desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.



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

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º ESO**

**Jorge Guillén**



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

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



## a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La **materia de Educación Física** en la educación secundaria obligatoria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Su conceptualización y características están definidas en el **anexo III del Decreto 39/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la **Comunidad de Castilla y León**.

### *Conceptualización de la Educación Física:*

La Educación Física se entiende como una disciplina educativa que se enfoca en el **desarrollo físico, motriz, cognitivo y social** del estudiante. No se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también incluye el fomento de hábitos de vida saludables, el conocimiento del cuerpo, la adquisición de valores como el esfuerzo, la superación personal, el respeto a los demás y el trabajo en equipo. Además, juega un papel importante en el equilibrio emocional y la mejora de las competencias relacionadas con la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.

### *Características de la materia:*

Según el Decreto 39/2022, la materia de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León presenta las siguientes características clave:

- **Carácter integral:** La Educación Física no se centra únicamente en el desarrollo físico, sino que busca contribuir al **desarrollo integral del alumnado**, abarcando los aspectos físico-motores, cognitivos, afectivos y sociales.
- **Multidimensionalidad:** La materia aborda el cuerpo y el movimiento desde una perspectiva global, relacionando el desarrollo físico con el **desarrollo emocional y social**, y favoreciendo la participación activa y responsable en la sociedad.
- **Enfoque en hábitos saludables:** La Educación Física busca no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la creación de **hábitos saludables** a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables que perduren más allá de la etapa educativa.
- **Inclusión y diversidad:** Se promueve una Educación Física inclusiva, en la que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o condiciones físicas, puedan participar y aprender, fomentando el **respeto a la diversidad** y la participación igualitaria.
- **Desarrollo competencial:** La Educación Física se enmarca en el enfoque por **competencias clave**, fomentando no solo las capacidades físicas, sino también habilidades como la cooperación, la autonomía, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autoevaluación, entre otras.
- **Perspectiva lúdica:** El juego es un componente esencial dentro de la materia, ya que se considera una herramienta pedagógica clave para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera lúdica y motivadora.
- **Seguridad y bienestar:** Se hace hincapié en la **seguridad** en la práctica de las actividades físicas y deportivas, inculcando al alumnado el cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, así como la importancia de la prevención de lesiones y el cuidado del entorno donde se realizan las actividades físicas.
- **Autonomía y responsabilidad:** La materia fomenta el desarrollo de una **actitud crítica y responsable** hacia la actividad física, animando a los estudiantes a ser autónomos y responsables en su práctica regular de deporte, y a desarrollar una conciencia del valor que tiene el ejercicio físico en el bienestar general y la calidad de vida.



En resumen, la **Educación Física** en la educación secundaria obligatoria, tal y como se establece en el Decreto 39/2022 de la Comunidad de Castilla y León, va mucho más allá del simple desarrollo físico. Busca potenciar el bienestar integral del alumnado, dotándolo de herramientas para una vida activa, saludable y equilibrada, con un fuerte énfasis en la inclusión, la participación y la adquisición de competencias fundamentales para la vida adulta.

## b) Diseño de la evaluación inicial.

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumento de evaluación</i></b>	<b><i>Número de sesiones</i></b>	<b><i>Agente evaluador</i></b>
<i>Valorar el nivel de condición física</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>3</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Identificar habilidades motrices básicas</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>1</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Valorar actitudes hacia la actividad física</i>	<i>Guía de observación</i>	<i>1</i>	<i>Coevaluación</i>
<i>Evaluar el conocimiento básico sobre hábitos saludables</i>	<i>Prueba escrita</i>	<i>1</i>	<i>autoevaluación</i>

Se valorarán adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades motrices, necesidades especiales o problemas de salud. Se garantiza la inclusión de todos los alumnos, adaptando las pruebas a sus capacidades. El profesor proporcionará retroalimentación inmediata para que los estudiantes conozcan su nivel y se motiven a mejorar.



**c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.**

**Educación Física**

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE			CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓												
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓					✓	✓					
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓		✓		✓	✓	✓							✓	
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓					✓	✓	✓	✓
Competencia Específica 5									✓				✓													✓	✓	✓		✓				

**d) Metodología didáctica.**

Según el Decreto 39/2022, la **metodología** debe estar orientada a garantizar un aprendizaje inclusivo, personalizado, activo y orientado al desarrollo de las competencias clave, además de fomentar la motivación y el disfrute por parte de los estudiantes. Es fundamental la adaptación a la diversidad, el uso de metodologías activas y participativas, y la evaluación continua para asegurar el éxito educativo del alumnado en la ESO.

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

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física, y en cualquier área educativa, se refieren a los enfoques, estilos, estrategias y técnicas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje y desarrollo de competencias en el alumnado. Estos métodos permiten adaptar la enseñanza a las características del grupo, el contexto y los objetivos de aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Los **estilos de enseñanza** en Educación Física se centran en cómo el profesor se comunica con los alumnos y cómo estructura la actividad de aprendizaje. Algunos de los estilos más utilizados incluyen:



- **Estilo directo o mando directo:** El profesor dirige todas las actividades, proporciona las instrucciones y supervisa la ejecución. Es útil para la enseñanza de habilidades técnicas y en situaciones donde se requiere control y precisión.
  - Ejemplo: Enseñanza de un movimiento específico como el pase de baloncesto o una técnica de carrera.
- **Estilo asignación de tareas:** El profesor establece las tareas y los alumnos las realizan de manera autónoma, aunque bajo la supervisión del docente. Permite cierto grado de independencia.
  - Ejemplo: Estaciones de ejercicio físico donde cada grupo tiene una tarea distinta.
- **Estilo descubrimiento guiado:** El docente plantea un problema o situación y los estudiantes deben encontrar la solución. Se enfoca en la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
  - Ejemplo: Resolver cómo sortear un obstáculo o crear una estrategia de juego en un deporte de equipo.
- **Estilo individualizado o enseñanza programada:** Cada alumno trabaja a su ritmo, con el profesor proporcionando apoyo personalizado. Es ideal para adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado.
  - Ejemplo: Actividades de acondicionamiento físico personal donde cada alumno sigue un plan adaptado a sus capacidades.
- **Estilo de enseñanza recíproca:** Los alumnos trabajan en parejas o pequeños grupos y se evalúan mutuamente. El profesor facilita la actividad y guía a los evaluadores en cómo dar retroalimentación.
  - Ejemplo: Un alumno observa y corrige a otro mientras este realiza un ejercicio, como la técnica de lanzamiento en atletismo.

## Estrategias de enseñanza

Las **estrategias de enseñanza** son los enfoques o planes generales que el docente usa para organizar y guiar el aprendizaje. Estas incluyen:

- **Estrategia global:** Enseñanza del todo antes de las partes. Se emplea para habilidades motrices complejas que pueden ser comprendidas mejor en su contexto completo.
  - Ejemplo: Enseñar primero un partido de voleibol completo para luego centrarse en habilidades específicas como el saque o la recepción.
- **Estrategia analítica:** Se descompone la actividad o técnica en partes más sencillas, que se enseñan por separado antes de unirlos. Es útil en la enseñanza de habilidades más complicadas o técnicas deportivas.
  - Ejemplo: Enseñar los pasos de la técnica de natación estilo crol, primero el movimiento de los brazos, luego las piernas, y finalmente la coordinación de ambos.
- **Estrategia mixta o combinada:** Combina la estrategia global y la analítica según el momento de la clase y las necesidades del alumnado.
  - Ejemplo: Introducir un juego de balonmano, luego trabajar técnicas individuales (lanzamiento, pase) y finalmente volver al juego completo.
- **Estrategia de descubrimiento:** El alumnado explora las actividades para encontrar soluciones a problemas o formas de mejorar su desempeño. Desarrolla el pensamiento crítico y la creatividad.
  - Ejemplo: Diseñar un circuito en el gimnasio con diferentes opciones para que los estudiantes experimenten con sus habilidades.

## Técnicas de enseñanza

Las **técnicas de enseñanza** son acciones más concretas que el docente emplea para llevar a cabo una estrategia o estilo. Incluyen métodos específicos de organización de la clase y de interacción con los alumnos:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Demostración:** El docente o un alumno con habilidad avanzada realiza una demostración de la técnica o habilidad que se quiere aprender. Esto proporciona una referencia visual para el resto del grupo.
  - Ejemplo: El profesor muestra cómo realizar un lanzamiento en salto de baloncesto.
- **Feedback inmediato:** Consiste en proporcionar retroalimentación o correcciones en el momento, mientras el alumno realiza la tarea. Esta técnica mejora el rendimiento y corrige errores en tiempo real.
  - Ejemplo: Durante una actividad de salto, el docente corrige la posición de los pies y la técnica de los alumnos.
- **Juego modificado:** Consiste en adaptar o simplificar un juego o deporte para que sea más accesible o enfatice el desarrollo de una habilidad específica.
  - Ejemplo: Reducir el tamaño del campo en un juego de fútbol para que se trabaje más en el control de la pelota en espacios reducidos.
- **Preguntas y respuestas:** Utilizar preguntas para hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad que están realizando. Esta técnica es útil para el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado.
  - Ejemplo: Después de una actividad, el profesor pregunta: "¿Cómo podrías mejorar la precisión de tu tiro?"
- **Grupos de habilidad:** Organizar a los alumnos en grupos según sus habilidades, de modo que puedan trabajar a un nivel adecuado para ellos. Se utiliza para personalizar el aprendizaje y permitir que cada alumno progrese según su ritmo.
  - Ejemplo: Crear grupos de diferentes niveles en una clase de natación, con actividades adaptadas a la competencia de cada grupo.
- **Reforzamiento positivo:** Se utiliza para motivar a los alumnos a través de la alabanza y el reconocimiento de sus logros, fomentando un ambiente positivo en la clase.
  - Ejemplo: Felicitar a un alumno por su esfuerzo en un ejercicio, independientemente de que haya conseguido la perfección técnica.

## Métodos específicos en Educación Física

En Educación Física, algunos métodos pedagógicos concretos son comunes debido a la naturaleza de la materia:

- **Juego educativo:** Los juegos son una herramienta esencial, no solo como actividad lúdica, sino como un medio para enseñar conceptos, habilidades y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la toma de decisiones.
- **Proyectos cooperativos:** Los estudiantes trabajan juntos para desarrollar un proyecto o actividad relacionada con la Educación Física, como la organización de un torneo deportivo, fomentando la responsabilidad compartida y la colaboración.
- **Circuitos de habilidades:** Son secuencias de estaciones que los alumnos recorren, realizando diferentes actividades en cada una de ellas. Esto permite un trabajo dinámico y variado, adaptado a distintos niveles de habilidad.
- **Educación deportiva:** Simula las características contextuales del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. U.D baloncesto ejecutamos este tipo de estructura deportiva para integrar más a los alumnos y concienciarles de su compromiso. Tiene 5 características: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de datos, evento final.
- **Revisado de Kirk y Mc Phail (2002),** Se basa en pensamiento estratégico y la solución de problemas fomentando el aprendizaje cognitivo, constructivista, procesamiento de la información y sobre todo el aprendizaje situado.



## Resumen

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física combinan **estilos de enseñanza**, como el mando directo o el descubrimiento guiado, con **estrategias globales o analíticas**, y técnicas específicas como la demostración, el feedback y los juegos modificados. Estos enfoques ayudan a desarrollar tanto habilidades motrices como competencias transversales (sociales, cognitivas y emocionales), adaptando el proceso de enseñanza a la diversidad y favoreciendo la inclusión, el aprendizaje cooperativo y el disfrute de la actividad física.

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

La organización de los **agrupamientos**, los **tiempos** y los **espacios** en Educación Física en 1º de ESO está diseñada para maximizar el aprendizaje y fomentar una participación activa, segura y efectiva de todos los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de agrupamientos (individual, parejas, grupos pequeños, grandes equipos o clase completa) según las actividades, y la gestión del tiempo (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) asegura un equilibrio entre la práctica y la seguridad. Los espacios (pistas, gimnasio, aulas interiores o exteriores) se organizan de manera flexible para adaptarse a las características de las actividades, garantizando la inclusión y el uso eficiente de los recursos.

#### Tipos de Agrupamientos

El **agrupamiento de los alumnos** en Educación Física puede variar según la actividad y los objetivos pedagógicos. Algunos tipos de agrupamientos comunes en 1º de ESO son:

##### a) Trabajo Individual

- **Características:** El alumno realiza la actividad de forma individual, centrándose en su propio progreso y habilidades.
- **Objetivos:** Desarrollar la autoeficacia, la reflexión sobre el propio rendimiento y el trabajo autónomo.
- **Ejemplos:** Ejercicios de mejora de la técnica (como correr, lanzar), entrenamiento físico personal (flexibilidad, resistencia), y actividades de autocontrol.

##### b) Parejas

- **Características:** Los alumnos trabajan en grupos de dos, ayudándose mutuamente o compitiendo entre sí.
- **Objetivos:** Fomentar la cooperación y el feedback entre compañeros, y mejorar las habilidades sociales.
- **Ejemplos:** Actividades como el pase en deportes de equipo (fútbol, baloncesto), el tenis de mesa, o ejercicios de resistencia y apoyo mutuo en entrenamiento físico (abdominales, estiramientos).

##### c) Grupos pequeños (3-5 personas)

- **Características:** Se forman equipos reducidos para realizar actividades cooperativas o competitivas.
- **Objetivos:** Desarrollar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, así como la resolución de problemas.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Ejemplos:** Juegos de relevos, pequeñas competiciones de deportes como voleibol o balonmano, y estaciones de circuitos de ejercicios donde cada grupo rota entre actividades.

## d) Grupos grandes o equipos

- **Características:** Se organizan equipos más amplios para actividades grupales o juegos deportivos.
- **Objetivos:** Fomentar la integración, la cohesión de grupo, y el sentido de pertenencia, así como aprender estrategias colectivas en deportes de equipo.
- **Ejemplos:** Partidos de fútbol, baloncesto, voleibol o actividades cooperativas como el "captura la bandera" o juegos modificados.

## e) Gran grupo o clase completa

- **Características:** Toda la clase participa en una misma actividad al mismo tiempo.
- **Objetivos:** Promover la cohesión de la clase, la participación masiva y el desarrollo de dinámicas cooperativas de gran envergadura.
- **Ejemplos:** Juegos de calentamiento grupales, actividades de iniciación a deportes de equipo o dinámicas lúdicas cooperativas.

## 2. Organización de Tiempos

La **gestión del tiempo** en Educación Física es crucial para maximizar el aprendizaje y mantener la atención del alumnado. La clase de Educación Física para 1º de ESO suele estar estructurada en diferentes fases:

### a) Calentamiento (5-10 minutos)

- Se dedica al calentamiento para preparar físicamente a los alumnos, evitando lesiones y mejorando su rendimiento posterior. Incluye actividades aeróbicas suaves, estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular.
- **Ejemplos:** Carreras suaves, estiramientos activos, juegos de calentamiento (pilla-pilla, relevos).

### b) Parte principal (25-35 minutos)

- Es la parte más larga de la sesión y donde se desarrollan los objetivos específicos de la clase, ya sean técnicos, tácticos o físicos. En esta fase se realizan actividades o deportes que desarrollan habilidades motrices y competencias deportivas.
- **Ejemplos:** Practicar deportes colectivos (fútbol, balonmano, voleibol), juegos cooperativos, circuitos de habilidades o ejercicios de condición física.

### c) Vuelta a la calma (5-10 minutos)

- La sesión concluye con una fase de relajación y recuperación, bajando la intensidad de los ejercicios. Se puede incluir la reflexión sobre la actividad realizada.
- **Ejemplos:** Estiramientos estáticos, ejercicios de respiración o actividades lúdicas de baja intensidad.



### 3. Organización de Espacios

La correcta **organización del espacio** es fundamental en Educación Física para garantizar la seguridad, fomentar la participación y optimizar el uso de los recursos disponibles (pistas deportivas, gimnasio, materiales).

#### a) Espacios exteriores (pistas deportivas, patios)

- **Características:** Suelen ser amplios y permiten la práctica de deportes colectivos, juegos de equipo y actividades que requieren mucho espacio.
- **Actividades:** Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, circuitos de carrera, juegos cooperativos de gran formato.
- **Distribución:** Se pueden delimitar zonas dentro de la pista para que varios grupos trabajen simultáneamente en diferentes actividades. Por ejemplo, una parte de la pista para baloncesto y otra para voleibol.

#### b) Gimnasio o pabellón cubierto

- **Características:** Es ideal para actividades que requieren menos espacio o para trabajar bajo techo en días de mal tiempo. Es versátil para deportes de interior y ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Actividades:** Actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad, juegos de iniciación, deportes como balonmano, voleibol o gimnasia.
- **Distribución:** El espacio puede dividirse en estaciones o zonas delimitadas con conos, cintas o líneas para facilitar el trabajo en grupos pequeños.

#### c) Aula específica o área interior (para reflexión o actividades teóricas)

- **Características:** Algunas actividades, especialmente las que involucran la reflexión, el análisis o la educación teórica (como la salud, la nutrición o la prevención de lesiones), pueden realizarse en aulas interiores.
- **Actividades:** Proyecciones de vídeos, discusiones sobre salud y ejercicio, planificación de estrategias de juego o revisión teórica de reglas deportivas.

#### d) Espacios naturales (parques, áreas verdes)

- **Características:** Para actividades al aire libre que pueden incluir ejercicios de resistencia, juegos de orientación, senderismo o educación ambiental relacionada con la actividad física.
- **Actividades:** Juegos de aventura, actividades de orientación, juegos cooperativos al aire libre.
- **Distribución:** Se pueden organizar rutas o puntos de control para actividades de orientación, dividir el espacio natural en zonas para diferentes tipos de juegos.

### 4. Adaptación del Espacio a las Necesidades del Grupo

- **Espacio amplio:** Para deportes de equipo y actividades de mayor intensidad, es crucial contar con espacios amplios, ya sea en exteriores o en pabellones grandes.
- **Espacio reducido:** En actividades técnicas o de trabajo más personalizado, se puede limitar el espacio para concentrar a los alumnos en un área más pequeña, lo que facilita la supervisión y la atención individualizada.



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

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<i>SA 1: Calentando motores y comprobando capacidades</i>	<i>(9sep-13oct) 8 sesiones</i>
	<i>SA 2: Acondicionamiento físico y salud (primeros auxilios)</i>	<i>(14oct-3 nov) 6 sesiones</i>
	<i>SA 3: Métodos de Entrenamiento</i>	<i>(4 nov-17nov)4 sesiones</i>
	<i>SA 4: Fuerza y resistencia- Super circuit</i>	<i>(18 nov-20 dic) 8 sesiones</i>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<i>SA 5: Deporte adversario</i>	<i>(6ene-2 feb)7 sesiones</i>
	<i>SA 6: Deporte individual</i>	<i>(3 feb-23feb)6 sesiones</i>
	<i>SA 7: : Deporte colectivo</i>	<i>(24 feb-16 marzo) 6 sesiones</i>
	<i>SA 8: : Expresión corporal</i>	<i>(17 marzo- 6 abril) 6 sesiones</i>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<i>SA 9: : Deporte colectivo</i>	<i>(7 abril- 11mayo)6 sesiones</i>
	<i>SA 10: : Deporte alternativo</i>	<i>(12 mayo- 1 Junio) 6 sesiones</i>
	<i>SA 11: Actividades medio natural</i>	<i>(2 junio-22 junio)6 sesiones</i>

**f) En su caso, concreción de proyectos significativos.**

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Acrosport	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E. F, / música
Canal de castilla	<b>1º trimestre</b>	Disciplinar	E. F
Excursión entrenamiento baloncesto Palencia	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E.F y F. y Q.

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

No hay libro de texto oficial. Se generan unas fotocopias por trimestres para ir tratando todas las situaciones de aprendizaje correspondientes a cada trimestre.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	<b>Cuadernos físicos</b>	<b>Propio (generado por el profesor)</b>
<i>Digitales e informáticos</i>	<b>Grupo de Teams</b>	<b>Apuntes pdf, tareas...</b>
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	<b>Pizarra digital y tablets siempre que se necesiten.</b>	



<i>Manipulativos</i>	<b>Todo el material del gimnasio del centro y el polideportivo junto con las otras instalaciones cedidas por el ayuntamiento.</b>	
----------------------	---	--

**h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.**

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i>
Plan lingüístico de centro	Todo el centro está involucrado en este plan que consiste en que tanto profesores como alumnos desarrollen y alcancen la competencia lingüística y plurilingüe a través de actividades que profesores trabajan en conjunto de manera colaborativa y cooperativa, a través de proyectos y mejoraremos la competencia lingüística no sólo en nuestra propia lengua sino también en inglés y francés.	A la vista del descriptor operativo CP3 este plan se desarrolla en todas las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje que se puedan proponer.
Proyecto Embajadores en Europa (Escuela Mentora)	Somos por QUINTO año Escuela Embajadora en Europa, una de las siete de nuestra Comunidad. Dentro de este proyecto fomentamos el concepto de la Unión Europea. Trabajamos principalmente con unos grupos en particular que, después, dan a conocer a otros alumnos del centro lo aprendido. Se trabaja desde las diferentes materias y de forma conjunta.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Erasmus	Acabamos de disfrutar del Programa Erasmus KA1 realizando job shadowing y cursos en el extranjero y, posteriormente, compartiendo esta experiencia con compañeros del centro. Hemos sido acreditados con el ka120 y se hicieron moviidades a Finlandia, Florencia y Francia. Dos profesoras realizaron job shadowing en Islandia.	Aun no se tiene clara la participación a lo largo de este curso.
Proyecto Etwinning	Gracias a la plataforma Etwinning hemos podido conseguir contactos en el extranjero con Italia, Turquía, Finlandia y Francia y se han realizado proyectos Etwinning con estos países e incluso nos hemos podido conocer en persona de allí. Este tipo de proyecto se lleva a cabo desde diferentes materias.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto papel cero	Desde este proyecto se intenta que cada vez se imprima menos papel y utilicemos más la plataforma TEAMS y no se malgaste el papel mientras se ayuda a no dañar el medio ambiente.	El modo en que este departamento participa en el proyecto de papel cero pasa por proporcionar a los alumnos en menor número posible de fotocopias reduciendo estas, prácticamente, a las pruebas escritas.
Proyecto de renaturalización de patios	Hace dos años se concedió dicho proyecto para renaturalizar el centro, especialmente la zona del patio y de esta manera los profesores y alumnos podrán aprovechar	El departamento de matemáticas no participa en este proyecto.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

	las nuevas instalaciones para impartir sus clases y conocer el medio que nos rodea de una manera más sostenible.	
Programa de inmersión lingüística virtual con Kansas	Con los alumnos del centro desde el Departamento de Inglés se realiza una Inmersión Lingüística con Kansas cada tres o cuatro lunes por la tarde sobre las seis y así de esta manera nuestros alumnos entran en las clases de los alumnos americanos y conocen una realidad lejana a ellos y los alumnos americanos nos conocen a nosotros y nos presentamos, hablamos y nos contamos sobre nuestras vidas y aficiones.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa de fruta y leche, agricultores y ganaderos del futuro y cadena de valor de la Junta de Castilla y León	La Junta nos provee con fruta durante los recreos para alumnos y profesores para promocionar una manera de comer saludable y enseñarnos los beneficios de la leche, fruta y verduras.	El departamento de educación física suele participar activamente en la petición, reparto y fomento del consumo de frutas y verduras por parte del alumnado, además se les insta a comer saludablemente y tener unos hábitos saludables relacionados con la actividad física y sus rutinas diarias.
Programa de alumnos ayudantes	El centro tiene un grupo de alumnos ayudantes de 1.º y 2.º E.S.O. supervisados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Job shadowing/observa-acción	Todos los años tanto a nivel de centro como, en algún caso, a nivel individual se participa en el Programa Observa-Acción de la Junta de Castilla y León donde profesores de nuestro centro acuden a otro la forma en que trabajan.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto de innovación educativa: emprendimiento responsable, inclusivo y sostenible a través de la innovación educativa (Eris_IE)		El departamento de educación física no participa en este proyecto.
PIE. Escuelas saludables	Su objetivo principal es <b>fomentar hábitos saludables</b> en la comunidad educativa, centrándose tanto en estudiantes como en docentes y familias. Este programa está orientado a mejorar la salud integral de los alumnos a través de la educación y la práctica de hábitos sanos en diversas áreas como la alimentación, la actividad física, la salud emocional, y la higiene.	Uno de los principales propósitos de nuestra materia es fomentar los hábitos saludables como así lo indican los contenidos de forma específica.



**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
Senderismo Villalon (E.F)	Andar por Villalon media mañana como convivencia	1,2,3 trimestre
Visita Centro Deportivo (E.F)	Ir al centro deportivo del pueblo y conocer el correcto funcionamiento y uso de las maquinas para generar una adherencia por parte del alumnado.	2,3 trimestre
Actividades ofertadas ayuntamiento y JCYL(E.F)	Dependiendo de las que oferten	1,2,3 trimestre
Visita entrenamiento Palencia Baloncesto(E.F)	Conocer como entrena un equipo profesional y analizar el lanzamiento para poder darle una aplicabilidad a lo que hacen en física y química	2,3º trimestre

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>
Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:
- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.
Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.
- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.



- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.
- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.
- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.
- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.
Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Alumnado</b>	<b>Medidas/ Planes / Adaptación curricular significativa</b>	<b>Observaciones</b>
H (4º M.S rep)	Plan Específico de Refuerzo y Apoyo	No Alcanzó los objetivos y necesita reforzar aprendizajes.
H (4º M.S rep)	Plan de Recuperación	No ha superado la asignatura en 1º ESO
I (4º C.B)	Medidas de Refuerzo Educativo	Alumno con adaptaciones metodológicas. Globofobia.
J (4º M.R)	Medidas de Refuerzo Educativo	Alumno con adaptaciones metodológicas



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.**

CE	%	Diario del profesor	Registro anecdótico	Cuaderno del alumno	Pruebas escritas (examen)	Trabajos de investigación	Pruebas prácticas	Pruebas orales (rúbrica)
1.1	7.5			X				
1.2	4							X
1.3	7.5			X				
1.4	5	X						
1.5	5		X					
1.6	5				X			
1.7	5	X						
1.8	4					X		
1.9	4					X		
2.1	4					X		
2.2	4						X	
2.3	4							X
2.4	5		X					
3.1	5		X					
3.2	4					X		
3.3	5	X						
4.1	5				X			
4.2	4						X	
4.3	4					X		
5.1	4						X	
5.2	5				X			

**l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.**

<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Cuestionario dicotómico	3º trimestre	Profesor
Escala de valoración	3º trimestre	alumnado



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Peso CE</b></i>	<i><b>Contenidos de materia</b></i>	<i><b>Contenidos transversales</b></i>	<i><b>Instrumento de evaluación</b></i>	<i><b>Agente evaluador</b></i>	<i><b>SA</b></i>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C2. C3. C.6 F2 F.4	CT1 CT3 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	4%	A.1 A.2 A.3 B1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C2. C3. C.6 F2 F.4	CT1 CT2 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT3 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4



1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Registro anecdótico Elija un elemento.	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	Prueba escrita	Heteroevaluación	2,3
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT1 CT5 CT6 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT2 CT3 CT4 CT8 CT10. CT11 CT12.	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Trabajo de investigación</i></p>	<p><i>Autoevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11</p>
<p>2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Prueba práctica Prueba oral</i></p>	<p><i>Coevaluación</i></p>	<p>3,4,5,6,7,9,10</p>
<p>2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT1 CT2 CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13 CT15.</p>	<p><i>Prueba práctica Prueba oral</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>4,5,6,7,8,9,10</p>
<p>2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)</p>	<p>5%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4</p>	<p>CT5 CT7 CT8 CT9. CT11 CT12. CT13</p>	<p><i>Registro anecdótico</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11</p>



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,6,7,8,9,10
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,7,8,9,10
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3	CT5 CT7 CT8 CT11 CT12. CT13 CT15.	<i>Diario del profesor</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.3D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E5 F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15.	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	5,8,10,11



4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E5 F.6	CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4 E5 F.6	CT2 CT5 CT8 CT9 CT11. CT12 CT15	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	11
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	5%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.6 F.7	CT7 CT8 CT11. CT12 CT15	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2 11



## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 4º DE ESO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1. Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento, zona de actividad. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Balance energético y actividad física. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Reconocimiento y corrección de posturas incorrectas en otros. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo y su desarrollo práctico. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- A.2. Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- A.3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Práctica de técnicas de respiración y relajación. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo convencional y autoconstruido.
- B.3. Aplicación de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física y reflexión crítica sobre su importancia.
- B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.
- B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.
- B.6. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del de los demás (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.7. Actuaciones críticas ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1. Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la respuesta óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición, de persecución y de interacción con un móvil.
- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos



coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo con los recursos disponibles.
- C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

#### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1. Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- D.2. Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- D.3. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

#### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

#### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible, teniendo en cuenta el medio de transporte utilizado.
- F.2. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- F.3. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas y en la naturaleza (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia, parques, senderismo, orientación deportiva o similares).
- F.4. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- F.5. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- F.6. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- F.7. Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.



## **ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO**

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

CT10. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT11. Educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

CT14. La educación para la sostenibilidad y el consumo responsable.

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.



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

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º Bachillerato**

**Jorge Guillén**



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

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



## a) Introducción: conceptualización y características de la materia.

La **materia de Educación Física** en la educación secundaria obligatoria es fundamental para el desarrollo integral del alumnado. Su conceptualización y características están definidas en el **anexo III del Decreto 39/2022**, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación secundaria obligatoria en la **Comunidad de Castilla y León**.

### *Conceptualización de la Educación Física:*

La Educación Física se entiende como una disciplina educativa que se enfoca en el **desarrollo físico, motriz, cognitivo y social** del estudiante. No se limita únicamente al ejercicio corporal, sino que también incluye el fomento de hábitos de vida saludables, el conocimiento del cuerpo, la adquisición de valores como el esfuerzo, la superación personal, el respeto a los demás y el trabajo en equipo. Además, juega un papel importante en el equilibrio emocional y la mejora de las competencias relacionadas con la gestión de las emociones y las relaciones interpersonales.

### *Características de la materia:*

Según el Decreto 39/2022, la materia de Educación Física en la Comunidad de Castilla y León presenta las siguientes características clave:

- **Carácter integral:** La Educación Física no se centra únicamente en el desarrollo físico, sino que busca contribuir al **desarrollo integral del alumnado**, abarcando los aspectos físico-motores, cognitivos, afectivos y sociales.
- **Multidimensionalidad:** La materia aborda el cuerpo y el movimiento desde una perspectiva global, relacionando el desarrollo físico con el **desarrollo emocional y social**, y favoreciendo la participación activa y responsable en la sociedad.
- **Enfoque en hábitos saludables:** La Educación Física busca no solo el desarrollo de habilidades motrices, sino también la creación de **hábitos saludables** a través de la práctica regular de actividad física y la adopción de estilos de vida activos y saludables que perduren más allá de la etapa educativa.
- **Inclusión y diversidad:** Se promueve una Educación Física inclusiva, en la que todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o condiciones físicas, puedan participar y aprender, fomentando el **respeto a la diversidad** y la participación igualitaria.
- **Desarrollo competencial:** La Educación Física se enmarca en el enfoque por **competencias clave**, fomentando no solo las capacidades físicas, sino también habilidades como la cooperación, la autonomía, la gestión del estrés, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la autoevaluación, entre otras.
- **Perspectiva lúdica:** El juego es un componente esencial dentro de la materia, ya que se considera una herramienta pedagógica clave para el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades físicas y sociales, permitiendo que los estudiantes aprendan de manera lúdica y motivadora.
- **Seguridad y bienestar:** Se hace hincapié en la **seguridad** en la práctica de las actividades físicas y deportivas, inculcando al alumnado el cuidado de su propio cuerpo y el de los demás, así como la importancia de la prevención de lesiones y el cuidado del entorno donde se realizan las actividades físicas.
- **Autonomía y responsabilidad:** La materia fomenta el desarrollo de una **actitud crítica y responsable** hacia la actividad física, animando a los estudiantes a ser autónomos y responsables en su práctica regular de deporte, y a desarrollar una conciencia del valor que tiene el ejercicio físico en el bienestar general y la calidad de vida.



En resumen, la **Educación Física** en la educación secundaria obligatoria, tal y como se establece en el Decreto 39/2022 de la Comunidad de Castilla y León, va mucho más allá del simple desarrollo físico. Busca potenciar el bienestar integral del alumnado, dotándolo de herramientas para una vida activa, saludable y equilibrada, con un fuerte énfasis en la inclusión, la participación y la adquisición de competencias fundamentales para la vida adulta.

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

<b><i>Crterios de evaluación</i></b>	<b><i>Instrumento de evaluación</i></b>	<b><i>Número de sesiones</i></b>	<b><i>Agente evaluador</i></b>
<i>Valorar el nivel de condición física</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>3</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Identificar habilidades motrices básicas</i>	<i>Prueba práctica</i>	<i>1</i>	<i>Heteroevaluación</i>
<i>Valorar actitudes hacia la actividad física</i>	<i>Guía de observación</i>	<i>1</i>	<i>Coevaluación</i>
<i>Evaluar el conocimiento básico sobre hábitos saludables</i>	<i>Prueba escrita</i>	<i>1</i>	<i>autoevaluación</i>

Se valorarán adaptaciones curriculares para estudiantes con dificultades motrices, necesidades especiales o problemas de salud. Se garantiza la inclusión de todos los alumnos, adaptando las pruebas a sus capacidades. El profesor proporcionará retroalimentación inmediata para que los estudiantes conozcan su nivel y se motiven a mejorar.



**c) Competencias específicas y vinculaciones con los descriptores operativos: mapa de relaciones competenciales.**

**Educación Física**

	CCL					CP			STEM					CD					CPSAA					CC				CE				CCEC			
	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CP1	CP2	CP3	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CC1	CC2	CC3	CC4	CE1	CE2	CE3	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	
Competencia Específica 1	✓	✓							✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓													
Competencia Específica 2									✓		✓								✓			✓	✓					✓	✓						
Competencia Específica 3	✓				✓		✓												✓	✓		✓		✓	✓	✓							✓		
Competencia Específica 4	✓																			✓					✓	✓					✓	✓	✓	✓	
Competencia Específica 5									✓				✓														✓	✓		✓					

**d) Metodología didáctica.**

Según el Decreto 39/2022, la **metodología** debe estar orientada a garantizar un aprendizaje inclusivo, personalizado, activo y orientado al desarrollo de las competencias clave, además de fomentar la motivación y el disfrute por parte de los estudiantes. Es fundamental la adaptación a la diversidad, el uso de metodologías activas y participativas, y la evaluación continua para asegurar el éxito educativo del alumnado en la ESO.

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

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física, y en cualquier área educativa, se refieren a los enfoques, estilos, estrategias y técnicas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje y desarrollo de competencias en el alumnado. Estos métodos permiten adaptar la enseñanza a las características del grupo, el contexto y los objetivos de aprendizaje.

Estilos de enseñanza

Los **estilos de enseñanza** en Educación Física se centran en cómo el profesor se comunica con los alumnos y cómo estructura la actividad de aprendizaje. Algunos de los estilos más utilizados incluyen:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Estilo directo o mando directo:** El profesor dirige todas las actividades, proporciona las instrucciones y supervisa la ejecución. Es útil para la enseñanza de habilidades técnicas y en situaciones donde se requiere control y precisión.
  - Ejemplo: Enseñanza de un movimiento específico como el pase de baloncesto o una técnica de carrera.
- **Estilo asignación de tareas:** El profesor establece las tareas y los alumnos las realizan de manera autónoma, aunque bajo la supervisión del docente. Permite cierto grado de independencia.
  - Ejemplo: Estaciones de ejercicio físico donde cada grupo tiene una tarea distinta.
- **Estilo descubrimiento guiado:** El docente plantea un problema o situación y los estudiantes deben encontrar la solución. Se enfoca en la resolución de problemas y el pensamiento crítico.
  - Ejemplo: Resolver cómo sortear un obstáculo o crear una estrategia de juego en un deporte de equipo.
- **Estilo individualizado o enseñanza programada:** Cada alumno trabaja a su ritmo, con el profesor proporcionando apoyo personalizado. Es ideal para adaptar la enseñanza a la diversidad del alumnado.
  - Ejemplo: Actividades de acondicionamiento físico personal donde cada alumno sigue un plan adaptado a sus capacidades.
- **Estilo de enseñanza recíproca:** Los alumnos trabajan en parejas o pequeños grupos y se evalúan mutuamente. El profesor facilita la actividad y guía a los evaluadores en cómo dar retroalimentación.
  - Ejemplo: Un alumno observa y corrige a otro mientras este realiza un ejercicio, como la técnica de lanzamiento en atletismo.

## Estrategias de enseñanza

Las **estrategias de enseñanza** son los enfoques o planes generales que el docente usa para organizar y guiar el aprendizaje. Estas incluyen:

- **Estrategia global:** Enseñanza del todo antes de las partes. Se emplea para habilidades motrices complejas que pueden ser comprendidas mejor en su contexto completo.
  - Ejemplo: Enseñar primero un partido de voleibol completo para luego centrarse en habilidades específicas como el saque o la recepción.
- **Estrategia analítica:** Se descompone la actividad o técnica en partes más sencillas, que se enseñan por separado antes de unir las. Es útil en la enseñanza de habilidades más complicadas o técnicas deportivas.
  - Ejemplo: Enseñar los pasos de la técnica de natación estilo crol, primero el movimiento de los brazos, luego las piernas, y finalmente la coordinación de ambos.
- **Estrategia mixta o combinada:** Combina la estrategia global y la analítica según el momento de la clase y las necesidades del alumnado.
  - Ejemplo: Introducir un juego de balonmano, luego trabajar técnicas individuales (lanzamiento, pase) y finalmente volver al juego completo.
- **Estrategia de descubrimiento:** El alumnado explora las actividades para encontrar soluciones a problemas o formas de mejorar su desempeño. Desarrolla el pensamiento crítico y la creatividad.
  - Ejemplo: Diseñar un circuito en el gimnasio con diferentes opciones para que los estudiantes experimenten con sus habilidades.

## Técnicas de enseñanza

Las **técnicas de enseñanza** son acciones más concretas que el docente emplea para llevar a cabo una estrategia o estilo. Incluyen métodos específicos de organización de la clase y de interacción con los alumnos:



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Demostración:** El docente o un alumno con habilidad avanzada realiza una demostración de la técnica o habilidad que se quiere aprender. Esto proporciona una referencia visual para el resto del grupo.
  - Ejemplo: El profesor muestra cómo realizar un lanzamiento en salto de baloncesto.
- **Feedback inmediato:** Consiste en proporcionar retroalimentación o correcciones en el momento, mientras el alumno realiza la tarea. Esta técnica mejora el rendimiento y corrige errores en tiempo real.
  - Ejemplo: Durante una actividad de salto, el docente corrige la posición de los pies y la técnica de los alumnos.
- **Juego modificado:** Consiste en adaptar o simplificar un juego o deporte para que sea más accesible o enfatice el desarrollo de una habilidad específica.
  - Ejemplo: Reducir el tamaño del campo en un juego de fútbol para que se trabaje más en el control de la pelota en espacios reducidos.
- **Preguntas y respuestas:** Utilizar preguntas para hacer que los alumnos reflexionen sobre la actividad que están realizando. Esta técnica es útil para el estilo de enseñanza basado en el descubrimiento guiado.
  - Ejemplo: Después de una actividad, el profesor pregunta: "¿Cómo podrías mejorar la precisión de tu tiro?"
- **Grupos de habilidad:** Organizar a los alumnos en grupos según sus habilidades, de modo que puedan trabajar a un nivel adecuado para ellos. Se utiliza para personalizar el aprendizaje y permitir que cada alumno progrese según su ritmo.
  - Ejemplo: Crear grupos de diferentes niveles en una clase de natación, con actividades adaptadas a la competencia de cada grupo.
- **Reforzamiento positivo:** Se utiliza para motivar a los alumnos a través de la alabanza y el reconocimiento de sus logros, fomentando un ambiente positivo en la clase.
  - Ejemplo: Felicitar a un alumno por su esfuerzo en un ejercicio, independientemente de que haya conseguido la perfección técnica.

## Métodos específicos en Educación Física

En Educación Física, algunos métodos pedagógicos concretos son comunes debido a la naturaleza de la materia:

- **Juego educativo:** Los juegos son una herramienta esencial, no solo como actividad lúdica, sino como un medio para enseñar conceptos, habilidades y valores como el trabajo en equipo, el respeto y la toma de decisiones.
- **Proyectos cooperativos:** Los estudiantes trabajan juntos para desarrollar un proyecto o actividad relacionada con la Educación Física, como la organización de un torneo deportivo, fomentando la responsabilidad compartida y la colaboración.
- **Circuitos de habilidades:** Son secuencias de estaciones que los alumnos recorren, realizando diferentes actividades en cada una de ellas. Esto permite un trabajo dinámico y variado, adaptado a distintos niveles de habilidad.
- **Educación deportiva:** Simula las características contextuales del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. U.D baloncesto ejecutamos este tipo de estructura deportiva para integrar más a los alumnos y concienciarles de su compromiso. Tiene 5 características: temporada, afiliación, calendario de competiciones, registro de datos, evento final.
- **Revisado de Kirk y Mc Phail (2002),** Se basa en pensamiento estratégico y la solución de problemas fomentando el aprendizaje cognitivo, constructivista, procesamiento de la información y sobre todo el aprendizaje situado.



## Resumen

Los **métodos pedagógicos** en Educación Física combinan **estilos de enseñanza**, como el mando directo o el descubrimiento guiado, con **estrategias globales o analíticas**, y técnicas específicas como la demostración, el feedback y los juegos modificados. Estos enfoques ayudan a desarrollar tanto habilidades motrices como competencias transversales (sociales, cognitivas y emocionales), adaptando el proceso de enseñanza a la diversidad y favoreciendo la inclusión, el aprendizaje cooperativo y el disfrute de la actividad física.

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

La organización de los **agrupamientos**, los **tiempos** y los **espacios** en Educación Física en 1º de ESO está diseñada para maximizar el aprendizaje y fomentar una participación activa, segura y efectiva de todos los estudiantes. Se utilizan diferentes tipos de agrupamientos (individual, parejas, grupos pequeños, grandes equipos o clase completa) según las actividades, y la gestión del tiempo (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) asegura un equilibrio entre la práctica y la seguridad. Los espacios (pistas, gimnasio, aulas interiores o exteriores) se organizan de manera flexible para adaptarse a las características de las actividades, garantizando la inclusión y el uso eficiente de los recursos.

#### Tipos de Agrupamientos

El **agrupamiento de los alumnos** en Educación Física puede variar según la actividad y los objetivos pedagógicos. Algunos tipos de agrupamientos comunes en 1º de ESO son:

##### a) Trabajo Individual

- **Características:** El alumno realiza la actividad de forma individual, centrándose en su propio progreso y habilidades.
- **Objetivos:** Desarrollar la autoeficacia, la reflexión sobre el propio rendimiento y el trabajo autónomo.
- **Ejemplos:** Ejercicios de mejora de la técnica (como correr, lanzar), entrenamiento físico personal (flexibilidad, resistencia), y actividades de autocontrol.

##### b) Parejas

- **Características:** Los alumnos trabajan en grupos de dos, ayudándose mutuamente o compitiendo entre sí.
- **Objetivos:** Fomentar la cooperación y el feedback entre compañeros, y mejorar las habilidades sociales.
- **Ejemplos:** Actividades como el pase en deportes de equipo (fútbol, baloncesto), el tenis de mesa, o ejercicios de resistencia y apoyo mutuo en entrenamiento físico (abdominales, estiramientos).

##### c) Grupos pequeños (3-5 personas)

- **Características:** Se forman equipos reducidos para realizar actividades cooperativas o competitivas.
- **Objetivos:** Desarrollar la colaboración, la comunicación y el trabajo en equipo, así como la resolución de problemas.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- **Ejemplos:** Juegos de relevos, pequeñas competiciones de deportes como voleibol o balonmano, y estaciones de circuitos de ejercicios donde cada grupo rota entre actividades.

## d) Grupos grandes o equipos

- **Características:** Se organizan equipos más amplios para actividades grupales o juegos deportivos.
- **Objetivos:** Fomentar la integración, la cohesión de grupo, y el sentido de pertenencia, así como aprender estrategias colectivas en deportes de equipo.
- **Ejemplos:** Partidos de fútbol, baloncesto, voleibol o actividades cooperativas como el "captura la bandera" o juegos modificados.

## e) Gran grupo o clase completa

- **Características:** Toda la clase participa en una misma actividad al mismo tiempo.
- **Objetivos:** Promover la cohesión de la clase, la participación masiva y el desarrollo de dinámicas cooperativas de gran envergadura.
- **Ejemplos:** Juegos de calentamiento grupales, actividades de iniciación a deportes de equipo o dinámicas lúdicas cooperativas.

## 2. Organización de Tiempos

La **gestión del tiempo** en Educación Física es crucial para maximizar el aprendizaje y mantener la atención del alumnado. La clase de Educación Física para 1º de ESO suele estar estructurada en diferentes fases:

### a) Calentamiento (5-10 minutos)

- Se dedica al calentamiento para preparar físicamente a los alumnos, evitando lesiones y mejorando su rendimiento posterior. Incluye actividades aeróbicas suaves, estiramientos dinámicos y ejercicios de movilidad articular.
- **Ejemplos:** Carreras suaves, estiramientos activos, juegos de calentamiento (pilla-pilla, relevos).

### b) Parte principal (25-35 minutos)

- Es la parte más larga de la sesión y donde se desarrollan los objetivos específicos de la clase, ya sean técnicos, tácticos o físicos. En esta fase se realizan actividades o deportes que desarrollan habilidades motrices y competencias deportivas.
- **Ejemplos:** Practicar deportes colectivos (fútbol, balonmano, voleibol), juegos cooperativos, circuitos de habilidades o ejercicios de condición física.

### c) Vuelta a la calma (5-10 minutos)

- La sesión concluye con una fase de relajación y recuperación, bajando la intensidad de los ejercicios. Se puede incluir la reflexión sobre la actividad realizada.
- **Ejemplos:** Estiramientos estáticos, ejercicios de respiración o actividades lúdicas de baja intensidad.



### 3. Organización de Espacios

La correcta **organización del espacio** es fundamental en Educación Física para garantizar la seguridad, fomentar la participación y optimizar el uso de los recursos disponibles (pistas deportivas, gimnasio, materiales).

#### a) Espacios exteriores (pistas deportivas, patios)

- **Características:** Suelen ser amplios y permiten la práctica de deportes colectivos, juegos de equipo y actividades que requieren mucho espacio.
- **Actividades:** Fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, circuitos de carrera, juegos cooperativos de gran formato.
- **Distribución:** Se pueden delimitar zonas dentro de la pista para que varios grupos trabajen simultáneamente en diferentes actividades. Por ejemplo, una parte de la pista para baloncesto y otra para voleibol.

#### b) Gimnasio o pabellón cubierto

- **Características:** Es ideal para actividades que requieren menos espacio o para trabajar bajo techo en días de mal tiempo. Es versátil para deportes de interior y ejercicios de acondicionamiento físico.
- **Actividades:** Actividades de fuerza, equilibrio, flexibilidad, juegos de iniciación, deportes como balonmano, voleibol o gimnasia.
- **Distribución:** El espacio puede dividirse en estaciones o zonas delimitadas con conos, cintas o líneas para facilitar el trabajo en grupos pequeños.

#### c) Aula específica o área interior (para reflexión o actividades teóricas)

- **Características:** Algunas actividades, especialmente las que involucran la reflexión, el análisis o la educación teórica (como la salud, la nutrición o la prevención de lesiones), pueden realizarse en aulas interiores.
- **Actividades:** Proyecciones de vídeos, discusiones sobre salud y ejercicio, planificación de estrategias de juego o revisión teórica de reglas deportivas.

#### d) Espacios naturales (parques, áreas verdes)

- **Características:** Para actividades al aire libre que pueden incluir ejercicios de resistencia, juegos de orientación, senderismo o educación ambiental relacionada con la actividad física.
- **Actividades:** Juegos de aventura, actividades de orientación, juegos cooperativos al aire libre.
- **Distribución:** Se pueden organizar rutas o puntos de control para actividades de orientación, dividir el espacio natural en zonas para diferentes tipos de juegos.

### 4. Adaptación del Espacio a las Necesidades del Grupo

- **Espacio amplio:** Para deportes de equipo y actividades de mayor intensidad, es crucial contar con espacios amplios, ya sea en exteriores o en pabellones grandes.
- **Espacio reducido:** En actividades técnicas o de trabajo más personalizado, se puede limitar el espacio para concentrar a los alumnos en un área más pequeña, lo que facilita la supervisión y la atención individualizada.



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

	<i>Título</i>	<i>Fechas y sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE</b>	<i>SA 1: Calentando motores y comprobando capacidades</i>	<i>(9sep-13oct) 8 sesiones</i>
	<i>SA 2: Acondicionamiento físico y salud (primeros auxilios)</i>	<i>(14oct-3 nov) 6 sesiones</i>
	<i>SA 3: Métodos de Entrenamiento</i>	<i>(4 nov-17nov)4 sesiones</i>
	<i>SA 4: Fuerza y resistencia-(HIIT)</i>	<i>(18 nov-20 dic) 8 sesiones</i>
<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<i>SA 5: Deporte adversario</i>	<i>(6ene-2 feb)7 sesiones</i>
	<i>SA 6: Deporte individual</i>	<i>(3 feb-23feb)6 sesiones</i>
	<i>SA 7: : Deporte colectivo</i>	<i>(24 feb-16 marzo) 6 sesiones</i>
	<i>SA 8: : Expresión corporal</i>	<i>(17 marzo- 6 abril) 6 sesiones</i>
<b>TERCER TRIMESTRE</b>	<i>SA 9: : Deporte colectivo</i>	<i>(7 abril- 11mayo)6 sesiones</i>
	<i>SA 10: : Deporte alternativo</i>	<i>(12 mayo- 1 junio) 6 sesiones</i>
	<i>SA 11: Actividades medio natural</i>	<i>(2 junio-22 junio)6 sesiones</i>

**f) En su caso, concreción de proyectos significativos.**

<i>Título</i>	<i>Temporalización por trimestres</i>	<i>Tipo de aprendizaje</i>	<i>Materia / Materias</i>
Acrosport	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E. F, / música
Canal de castilla	<b>1º trimestre</b>	Disciplinar	E. F
Excursión entrenamiento baloncesto Palencia	<b>2º y 3º trimestre</b>	Interdisciplinar	E.F y F. y Q.

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

No hay libro de texto oficial. Se generan unas fotocopias por trimestres para ir tratando todas las situaciones de aprendizaje correspondientes a cada trimestre.

	<i>Materiales</i>	<i>Recursos</i>
<i>Impresos</i>	<b>Cuadernos físicos</b>	<b>Propio (generado por el profesor)</b>
<i>Digitales e informáticos</i>	<b>Grupo de Teams</b>	<b>Apuntes pdf, tareas...</b>
<i>Medios audiovisuales y multimedia</i>	<b>Pizarra digital y tablets siempre que se necesiten.</b>	



<i>Manipulativos</i>	<b>Todo el material del gimnasio del centro y el polideportivo junto con las otras instalaciones cedidas por el ayuntamiento.</b>	
----------------------	---	--

**h) Concreción de planes, programas y proyectos del centro vinculados con el desarrollo del currículo de la materia.**

<i>Planes, programas y proyectos</i>	<i>Implicaciones de carácter general desde la materia</i>	<i>Temporalización</i>
Plan lingüístico de centro	Todo el centro está involucrado en este plan que consiste en que tanto profesores como alumnos desarrollen y alcancen la competencia lingüística y plurilingüe a través de actividades que profesores trabajan en conjunto de manera colaborativa y cooperativa, a través de proyectos y mejoraremos la competencia lingüística no sólo en nuestra propia lengua sino también en inglés y francés.	A la vista del descriptor operativo CP3 este plan se desarrolla en todas las unidades didácticas y situaciones de aprendizaje que se puedan proponer.
Proyecto Embajadores en Europa (Escuela Mentora)	Somos por QUINTO año Escuela Embajadora en Europa, una de las siete de nuestra Comunidad. Dentro de este proyecto fomentamos el concepto de la Unión Europea. Trabajamos principalmente con unos grupos en particular que, después, dan a conocer a otros alumnos del centro lo aprendido. Se trabaja desde las diferentes materias y de forma conjunta.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Erasmus	Acabamos de disfrutar del Programa Erasmus KA1 realizando job shadowing y cursos en el extranjero y, posteriormente, compartiendo esta experiencia con compañeros del centro. Hemos sido acreditados con el ka120 y se hicieron movilidades a Finlandia, Florencia y Francia. Dos profesoras realizaron job shadowing en Islandia.	Aun no se tiene clara la participación a lo largo de este curso.
Proyecto Etwinning	Gracias a la plataforma Etwinning hemos podido conseguir contactos en el extranjero con Italia, Turquía, Finlandia y Francia y se han realizado proyectos Etwinning con estos países e incluso nos hemos podido conocer en persona de allí. Este tipo de proyecto se lleva a cabo desde diferentes materias.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto papel cero	Desde este proyecto se intenta que cada vez se imprima menos papel y utilicemos más la plataforma TEAMS y no se malgaste el papel mientras se ayuda a no dañar el medio ambiente.	El modo en que este departamento participa en el proyecto de papel cero pasa por proporcionar a los alumnos en menor número posible de fotocopias reduciendo estas, prácticamente, a las pruebas escritas.
Proyecto de renaturalización de patios	Hace dos años se concedió dicho proyecto para renaturalizar el centro, especialmente la zona del patio y de esta manera los profesores y alumnos podrán aprovechar	El departamento de matemáticas no participa en este proyecto.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

	las nuevas instalaciones para impartir sus clases y conocer el medio que nos rodea de una manera más sostenible.	
Programa de inmersión lingüística virtual con Kansas	Con los alumnos del centro desde el Departamento de Inglés se realiza una Inmersión Lingüística con Kansas cada tres o cuatro lunes por la tarde sobre las seis y así de esta manera nuestros alumnos entran en las clases de los alumnos americanos y conocen una realidad lejana a ellos y los alumnos americanos nos conocen a nosotros y nos presentamos, hablamos y nos contamos sobre nuestras vidas y aficiones.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa de fruta y leche, agricultores y ganaderos del futuro y cadena de valor de la Junta de Castilla y León	La Junta nos provee con fruta durante los recreos para alumnos y profesores para promocionar una manera de comer saludable y enseñarnos los beneficios de la leche, fruta y verduras.	El departamento de educación física suele participar activamente en la petición, reparto y fomento del consumo de frutas y verduras por parte del alumnado, además se les insta a comer saludablemente y tener unos hábitos saludables relacionados con la actividad física y sus rutinas diarias.
Programa de alumnos ayudantes	El centro tiene un grupo de alumnos ayudantes de 1.º y 2.º E.S.O. supervisados por la orientadora y por la coordinadora de convivencia para fomentar el buen clima del instituto y ayudar a los alumnos que lo puedan necesitar.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Programa Job shadowing/observa-acción	Todos los años tanto a nivel de centro como, en algún caso, a nivel individual se participa en el Programa Observa-Acción de la Junta de Castilla y León donde profesores de nuestro centro acuden a otro la forma en que trabajan.	El departamento de educación física no participa en este proyecto.
Proyecto de innovación educativa: emprendimiento responsable, inclusivo y sostenible a través de la innovación educativa (Eris_IE)		El departamento de educación física no participa en este proyecto.
PIE. Escuelas saludables	Su objetivo principal es <b>fomentar hábitos saludables</b> en la comunidad educativa, centrándose tanto en estudiantes como en docentes y familias. Este programa está orientado a mejorar la salud integral de los alumnos a través de la educación y la práctica de hábitos sanos en diversas áreas como la alimentación, la actividad física, la salud emocional, y la higiene.	Uno de los principales propósitos de nuestra materia es fomentar los hábitos saludables como así lo indican los contenidos de forma específica.



**i) Actividades complementarias y extraescolares.**

<i>Actividades complementarias y extraescolares</i>	<i>Breve descripción de la actividad</i>	<i>Temporalización (indicar la SA donde se realiza)</i>
La roca (E.F y orientación)	Acudir a la roca mediante un programa de desarrollo emocional.	1º o 3º trimestre
Vela museos Santander (E.F y música)	Visita a Santander para hacer vela 2 horas (15 euros) y después ir a 1 o 2 museos (marítimo y de la prehistoria)	3º trimestre JUNIO
Senderismo Villalón (E.F)	Andar por Villalón media mañana como convivencia	1,2,3 trimestre
Visita Centro Deportivo (E.F)	Ir al centro deportivo del pueblo y conocer el correcto funcionamiento y uso de las maquinas para generar una adherencia por parte del alumnado.	2,3 trimestre
Actividades ofertadas ayuntamiento y JCYL (E.F)	Dependiendo de las que oferten	1,2,3 trimestre
Open de Madrid (E.F)	Visita la mutua open de Madrid y conocer de primera mano como se realiza un torneo de tenis profesional además de presenciar diferentes partidos.	2 trimestre
Visita entrenamiento Palencia Baloncesto (E.F)	Conocer como entrena un equipo profesional y analizar el lanzamiento para poder darle una aplicabilidad a lo que hacen en física y química	2, 3º trimestre

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

1) Generalidades sobre la atención a las diferencias individuales:

<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>	<b>Formas de Representación</b>
Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:	Proveer múltiples formas de presentar la información:
- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.	- Uso de <b>materiales audiovisuales</b> : vídeos, gráficos, imágenes.



Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.	Emplear <b>materiales textuales adaptados</b> : textos simplificados, lectura guiada, subtítulos.
- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.	- Presentar la misma información a través de <b>diferentes modalidades sensoriales</b> : visual, auditiva, táctil.
- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.	- Utilizar <b>apoyos visuales</b> y gráficos: diagramas, infografías, esquemas.
- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.	- Facilitar <b>ejemplos y modelos</b> que representen el contenido de manera concreta y comprensible.
- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.	- Proporcionar <b>información multimedia</b> interactiva para explicar conceptos de forma dinámica.
- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.	- Adaptar el <b>lenguaje y la simbología</b> según el nivel de los alumnos: simplificar vocabulario o utilizar glosarios.
Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.	Incorporar <b>recursos tecnológicos</b> : lecturas digitales con opciones de texto a voz, aplicaciones interactivas.

2) Especificidades sobre la atención a las diferencias individuales:

No tenemos alumnos con necesidades especiales.



**k) Evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y vinculación de sus elementos.**

CE	%	Diario del profesor	Registro anecdótico	Cuaderno del alumno	Pruebas escritas (examen)	Trabajos de investigación	Pruebas prácticas	Pruebas orales (rúbrica)
1.1	7.5			X				
1.2	4							X
1.3	7.5			X				
1.4	5	X						
1.5	5		X					
1.6	5				X			
1.7	5	X						
1.8	4					X		
1.9	4					X		
2.1	4					X		
2.2	4						X	
2.3	4							X
2.4	5		X					
3.1	5		X					
3.2	4					X		
3.3	5	X						
4.1	5				X			
4.2	4						X	
4.3	4					X		
5.1	4						X	
5.2	5				X			

**l) Procedimiento para la evaluación de la programación didáctica.**

<i>Instrumentos de evaluación</i>	<i>Momentos en los que se realizará la evaluación</i>	<i>Personas que llevarán a cabo la evaluación</i>
Cuestionario dicotómico	3º trimestre	Profesor
Escala de valoración	3º trimestre	alumnado



Los criterios de evaluación y los contenidos de Educación Física son los establecidos en el anexo III del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre. Igualmente, los temas transversales están determinados en los apartados 1 y 2 del artículo 10 del Decreto 39/2022, de 29 de septiembre.

<i><b>Criterios de evaluación</b></i>	<i><b>Peso CE</b></i>	<i><b>Contenidos de materia</b></i>	<i><b>Contenidos transversales</b></i>	<i><b>Instrumento de evaluación</b></i>	<i><b>Agente evaluador</b></i>	<i><b>SA</b></i>
1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C2. C3. C.6 F2 F.4	CT2 CT3	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	4%	A.1 A.2 A.3 B1. B.2 B.3 B.4 B.6 B.7 C.1 C2. C3. C.6 F2 F.4	CT1 CT2 CT3	Prueba práctica Prueba oral	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	7,5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT2 CT3	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT4 CT5	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4



1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.6 B.7 C.1 C.6 F.4	CT1 CT2 CT3	Registro anecdótico Elija un elemento.	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.6 Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT5	Prueba escrita	Heteroevaluación	2,3
1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	5%	A.1 A.2 A.3 B.3 B.4 B.6 B.7 C.6 D.4 F.7	CT2 CT5	Diario del profesor	Heteroevaluación	1,2,3,4
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT4 CT5	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	4%	A.1 A.2 A.3 B. 1 B.5	CT1 CT4 CT5	Trabajo de investigación	Heteroevaluación	3,4,5,6,7,8,9,10



2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT2 CT3 CT4 CT5	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Autoevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT2 CT3 CT4 CT5	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Coevaluación</i>	3,4,5,6,7,9,10
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT2 CT3	<i>Prueba práctica Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4,5,6,7,8,9,10
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	5%	A.1 A.2 A.3 B.1C.1 D.1 D.2 D.4 E.4	CT2 CT3	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9 ,10,11



<p>3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)</p>	<p>5%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p><i>Registro anecdótico</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>5,6,7,8,9,10</p>
<p>3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p><i>Trabajo de investigación</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>4,5,7,8,9,10</p>
<p>3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales, de diálogo en la resolución de conflictos (incluso en otras lenguas) y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)</p>	<p>5%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.1 B.2 B.3 B.4 C.2 C.3 C.4 D.1 D.2 D.3 D.4 E.3</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p><i>Diario del profesor</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</p>
<p>4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)</p>	<p>4%</p>	<p>A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6</p>	<p>CT2 CT3</p>	<p><i>Prueba práctica Prueba oral</i></p>	<p><i>Heteroevaluación</i></p>	<p>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</p>



4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	4%	A.1 A.2 A.3 B.6 C.6 D.1 D.2 D.4 E.1 E.2 E.3 E.4F.6	CT2 CT3	<i>Trabajo de investigación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	8
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	4%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.5 F.6 F.7	CT2 CT3	<i>Prueba práctica</i> <i>Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	11
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	5%	A.1 A.2 A.3 B.2 B.3 C.2 C.4 C.6 D.2 D.3 D.4 F.1 F.3 F.4 F.6 F.7	CT2 CT3	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2 11



## **ANEXO I. CONTENIDOS DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º BACHILLERATO**

### **A. Vida activa y saludable.**

- A.1 Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.
- A.2 Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- A.3 Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- B.1 Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades, higiene y similares).
- B.2 Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- B.3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- B.4 Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas (indumentaria adecuada y ausencia de accesorios que puedan resultar peligrosos, entre otros). Medidas colectivas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Técnicas de primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- B.6 Protocolos ante alertas escolares.

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- C.1 Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

- C.2 Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- C.3 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- C.4 Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- C.5 Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo con los recursos disponibles.

## **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- D.1 Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- D.2 Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- D.3 Deporte adaptado y su práctica como medio de sensibilización hacia otras realidades.
- D.4 Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.
- D.5 Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- D.6 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBifóbicas).

## **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- E.1 Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos, fundamentalmente los castellanos y leoneses, y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- E.2 Técnicas específicas de expresión corporal.
- E.3 Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- E.4 Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- E.5 Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- E.6 Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

## **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- F.1 Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- F.2 Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

- F.3 Actuaciones para la mejora del entorno natural y urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- F.4 Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- F.5 Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- F.6 Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.



**ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE BACHILLERATO**

CT1. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación, y su uso ético y responsable.

CT2. La educación para la convivencia escolar proactiva, orientada al respeto de la diversidad como fuente de riqueza.

CT3. Las técnicas y estrategias propias de la oratoria que proporcionen al alumnado confianza en sí mismo, gestión de sus emociones y mejora de sus habilidades sociales.

CT4. Las actividades que fomenten el interés y el hábito de lectura.

CT5. Las destrezas para una correcta expresión escrita.