

IES Santa Cristina de Lena

**Programación de
EDUCACIÓN FÍSICA**

1ºESO

2025/2026

PROFESOR: Mateo Pérez Rodríguez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
3. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTRO
4. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN
5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
6. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA
7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
8. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS
9. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

1. INTRODUCCIÓN

Esta programación se presenta como un plan ordenado y concreto de las diferentes partes que conformarán el complejo e importante proceso de enseñanza - aprendizaje. Por tanto, y para evitar confusiones, expondremos de la manera más clara posible, qué queremos conseguir, qué y cómo vamos a enseñar, y cómo vamos a evaluar/calificar.

Este documento recoge una planificación concisa y contextualizada del IES Santa Cristina de Lena, determinado en 1ºESO y enfocado a los protagonistas del mismo: el alumnado, nuevo en el centro y que se debe adaptar al centro y a la materia.

En la confección de nuestra Programación Docente nos vamos a apoyar en tres pilares fundamentales:

- Las características, necesidades y limitaciones de los alumnos /as a los que está destinada (edad, entorno sociocultural y económico, experiencia previa...).
- Las características, necesidades y limitaciones del Centro (instalaciones, material, horarios).
- Las características propias de nuestra materia y las posibilidades formativas que posee.

2. TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE PROGRAMACIÓN

Las Unidades de Programación, en esencia se centran en concretar el currículo en un período temporal específico y en definir las situaciones de aprendizaje, proyectos, talleres u otras acciones competenciales que llevamos a cabo con nuestro alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: RETOS COOPERATIVOS	PRIMER TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: CALENTAMIENTO Y CFB	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: COMBAS	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: DANCE REVOLUTION	SEGUNDO TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: DEPORTES DE RAQUETA	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: JUEGOS TRADICIONALES	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: 1º AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	TERCER TRIMESTRE
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: BICICLETA	

3. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DEL CURRÍCULO EN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN: SITUACIONES DE APRENDIZAJE, TALLERES, PROYECTOS U OTRO

Secuenciación y distribución temporal de los diferentes elementos del currículo de las situaciones de aprendizaje distribuida por trimestres.

1º TRIMESTRE		2º TRIMESTRE		3º TRIMESTRE	
UUPP	Nº Sesiones	UUPP	Nº sesiones	UUPP	Nº sesiones
1- RETOS COOPERATIVOS	6	4- DANCE REVOLUTION	8	7- PRIMEROS AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	7
2- CALENTAMIENTO Y C.F.B.	8	5- DEPORTES DE RAQUETA	8	8- DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS	8
3- COMBAS	7	6- JUEGOS TRADICIONALES	4	9- BICICLETA	5
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES EN CADA TRIMESTRE					
<u>1º TRIMESTRE</u>	<u>2º TRIMESTRE</u>		<u>3º TRIMESTRE</u>		
RETOS COOPERATIVOS EN EL COLEGIO JESÚS NEIRA RUTA SENDERISTA	SEMANA BLANCA DÍA DE LA BICICLETA		RUTA EN BICICLETA DÍA E.F. EN LA CALLE		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: RETOS COOPERATIVOS		
Descripción: En esta unidad el alumnado se conocerá mejor a través de retos cooperativos que sirvan de lazos de unión y socialización entre los discentes		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices : • C1.1.Toma de decisiones: • C1.2 Pautas grupales (resolución) en situaciones cooperativas; • C.2.4Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. • D.1.1.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.2.1 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • D.3.1. Respeto a las reglas de juego como elemento de integración social. • D.4.1 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de	Bloque D: Autorregulación emocional e integración social en S.M. • D.1 Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. • D.2 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-

	origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	deportivos. • D.2.1 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • D.3.1 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. • D.4. 1 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
Situaciones de Aprendizaje		
1. Juntos somos más fuertes		

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: “CALENTAMIENTO Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS”		
Descripción: En esta unidad de programación el alumnado aprenderá a realizar un calentamiento y a trabajar cada una de las CFB de forma lúdica y entretenida		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes Básicos
Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, CD4, CPSAA2, CPSAA4, STEM 2, STEM 5	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. 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. 1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Bloque A. Vida activa y saludable: • A. Salud física: • A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. • A.1.2 Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. • A.1.3 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. • A.1.4 Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. • A.1.5 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. • A2: A.2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. • A.2.2 Análisis crítico de los

		estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. • A3. Salud mental: exigencias y presiones de la competición. • A.3.1 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. • A.3.2 Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. • A.3.4 Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.
--	--	--

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	Bloque 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.4.1 Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de

		mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. B.4.2 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B.5.1 Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. B.5.2 Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
--	--	--

Situaciones de Aprendizaje

1. ¿Estoy en forma?

1º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: COMBAS		
Descripción: En esta unidad, los alumnos van a practicar el salto a la comba en sus diferentes versiones: desde actividades individuales, actividades grupales a enfrentarse toda la clase a desafíos cooperativos.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física. • B1. Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. • B3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física deportiva. • B5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices. • C1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	desarrolla en situaciones motrices individuales. • C2. 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. • C4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
Situaciones de aprendizaje		
1. Salta, salta conmigo		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4 : DANCE REVOLUTION		
Descripción: En esta unidad el alumnado va a conocer distintos tipos de juegos característicos de nuestra tierra y ellos organizarán un torneo final.		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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. 2.2. 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	C. Resolución de problemas en situaciones motrices • C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo D: Autorregulación emocional e integración social en S.M. • D2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas E. Manifestación de la cultura motriz. • E2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. • E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo. • E4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia

		de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte.
--	--	---

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	
Competencia específica 4: Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3 y CCEC4	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.	
Situaciones de aprendizaje		
1. Vamos a mover el esqueleto		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5 DEPORTES DE RAQUETA		
Descripción:		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	Bloque C. Resolución de problemas en situaciones motrices. • C1. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. • C1. 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. • C4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. • C5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Bloque D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices • D2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • D3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
Situaciones de aprendizaje		
1. Raqueta para todos		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6 JUEGOS TRADICIONALES		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a conocer y practicar diferentes tipos de juegos y actividades tradicionales del Principado de Asturias		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 4: Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales. CC2,CC3,CCEC1, CCEC2, CEC3, CCEC4	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. 4.2. Analizar objetivamente las 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.	Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz - E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos y danzas propios del Principado de Asturias. - E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.). - E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	

éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5		Bloque B. Organización y gestión de la actividad física B2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
Situaciones de aprendizaje		
1. Practicando los juegos de mi tierra		

2º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7 PRIMEROS AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL		
Descripción: En esta unidad de programación vamos a trabajar		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2 y CPSAA4.	1.3. 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. 1.4. Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	Bloque B. Organización y gestión de la actividad física • B6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. • B7. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB). Bloque D. Organización y gestión de la actividad física. • D2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Bloque E. Manifestaciones de la cultura motriz • E2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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.	
--	--	--

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	3.1. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	
Situaciones de aprendizaje		
1. Proteger, avisar y socorrer		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS		
Descripción:		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CE2, CE3, CPSAA4, CPSAA5	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. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	Bloque D: Autorregulación emocional e integración social en S.M. • D.1 Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. D.2 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.2.1 Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. • D.3.1 Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros. 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y	Bloque F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno. • F1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. • F3. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad.

entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CC3, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5	responsabilidades. 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	
Situaciones de aprendizaje		
1. Jugamos todos juntos		

3º TRIMESTRE		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: BICICLETA		
Descripción:		
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos
Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano. CC4, CE1, CE3, STEM5	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 y siendo conscientes de su huella ecológica 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Bloque F. INTERACCIÓN EFICIENTE Y SOSTENIBLE CON EL ENTORNO - F.1.1 Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. - F3 Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

		• F4 Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural. • F5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. • F6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural asturiano.
Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, CD4, CPSAA2, CPSAA4, STEM 2, STEM 5	1.3. 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. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	
Situaciones de aprendizaje		
1. Disfruto de mi entorno		

4. INSTRUMENTOS, PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE DEL ALUMNADO DE ACUERDO CON LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será **inicial, continua y formativa e integradora** y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje.

4.1. INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación tiene por objeto valorar capacidades y no rendimientos. Por ello tendremos:

- **Evaluación inicial:** se efectuará al comienzo del curso o unidad de programación, teniendo como objetivo conocer el nivel del que parten los alumnos/-as, es decir, diagnosticar, orientándonos sobre las necesidades y deficiencias del alumnado, respecto a la actividad a realizar y objetivos a alcanzar.
- **Evaluación continua:** A lo largo del curso escolar se realizará una evaluación continua, cuyo objetivo será apreciar el proceso de aprendizaje orientándolo y estableciendo un feed-back continuo en este proceso para adecuar la enseñanza a las necesidades y progresos del alumnado.
- **Evaluación formativa:** Se hará al concluir cada unidad de programación para determinar el nivel de consecución de los objetivos propuestos.

PROCEDIMIENTO	INSTRUMENTO
Observación sistemática del trabajo en el aula y / o en su caso en la plataforma digital.	Listas de control de clase Escalas de observación.
Análisis de las producciones del alumnado.	Rúbricas Escalas de evaluación Listas de control
Intercambios e interacción con el alumnado.	Diálogos y debates. Entrevistas Puestas en común. Compartir recursos, información y contenido online.
Autoevaluación.	Reflexión personal y semáforo de autoevaluación
Coevaluación.	Diálogo con el alumnado y diana de coevaluación

4.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE 1º DE ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIO DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	PONDERACIÓN	DESCRIPTORES	PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Competencia específica 1: Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.	- Planifica y autorregula la práctica de AF - Respeto la propia realidad e identidad corporal.	5,88%	CCL3 STEM2 STEM CD4 CPSAA2 CPSAA4	Trabajos de investigación - Rubricas – Escalas de valoración – Análisis de las producciones de los alumnos – Observación sistemática – Registro anecdótico
	1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	- Incorpora de forma autónoma los procesos de activación corporal y autorregulación durante la práctica AF - Interioriza las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.	5,88%		
	1.3. 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.	- Adopta de manera autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones - Aprende a reconocer situaciones de riesgo	5,88%		

	1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.	- Actúa de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes - Aplica medidas específicas de PPAA	5,88%		
	1.5. Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	- Adopta actitudes comprometidas que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y comportamientos que pongan en riesgo la salud - Contrasta con autonomía e cualquier información en base a criterios científicos de validez y fiabilidad	5,88%		
	1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	- Planificar y desarrolla con seguridad la práctica física cotidiana. - Maneja recursos y aplicaciones digitales vinculadas a la AF.	5,88%		

Competencia específica 2: Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	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.	- Desarrolla proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo. - Incluye estrategias de autoevaluación y coevaluación	5,88%	CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3	Pruebas específicas – Listas de control – Escalas de valoración – Observación sistemática – Coevaluaciones – Autoevaluaciones – Registro anecdótico
	2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, 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 lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.	- Muestra habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre - Aplica de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales	5.88%		
	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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.	- Evidencia control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad - Resuelve problemas en todo tipo de situaciones motrices	5,88%		

Competencia específica 3: Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de espectador, participante u otros.	- Practica asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices - Valora las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas	5,88%	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5 CC3	Rubricas – Escalas de valoración- Listas de control- Análisis de las producciones de los alumnos - Observación sistemática – Coevaluaciones – Diarios de seguimiento
	3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	- Coopera en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos - Participa con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles	5,88%		
	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	- Se relaciona con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía - Hace uso efectivo de las habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos	5,88%		

Competencia específica 4: Analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	- Comprende y practica diversas modalidades relacionadas con la cultura propia - Identifica la influencia social del deporte en la sociedades actuales	5,88%	CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	Escalas de valoración – Rubricas – Coevaluación – Observación sistemática - Análisis de las producciones de los alumnos – Diarios de seguimiento
	4.2. Analizar objetivamente las 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.	- Adopta actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas - Identifica los factores que contribuyen a su mantenimiento	5,88%		
	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.	- Crea y representa composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada - Comparte dichas prácticas culturales entre compañeros u otros miembros de la comunidad	5,88%		
Competencia específica 5: Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de	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	- Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos,		STEM5	Observación sistemática – Autoevaluación –

seguridad individuales y colectivas en la práctica físico deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	producir y siendo conscientes de su huella ecológica.	disfrutando del entorno de manera sostenible -Desarrolla actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación	5,88%	CC4 CE1 CE3	Coevaluación – Pruebas específicas – Escala de valoración – Lista de control
	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	- Diseña y organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano - Asume responsabilidades y aplican normas de seguridad individuales y colectivas.	5,88%		

4.3. MEDIDAS DE RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE

De cara a los alumnos que promocionen con evaluación negativa se seguirán las mismas pautas del programa de recuperación para el alumnado que promociona al siguiente curso con materias pendientes. Así mismo, se establecerá un calendario de entregas sobre las actividades y/o pruebas demandadas en el curso anterior y no superadas. Consistirá en presentar las tareas de teams que no fueron entregadas durante el trimestre.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	ACTIVIDADES/PRUEBAS
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: RETOS COOPERATIVOS	- Crear y explicar un reto cooperativo para que superen los alumnos de 1ºESO en el curso 26/27
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: CALENTAMIENTO Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	- Realizar un calentamiento general de manera individual y una batería de ejercicios para trabajar las CFB
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: COMBAS	- Diseñar un esquema donde figuren los principales saltos a la comba
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: DANCE REVOLUTION	- Elaborar una infografía con los aspectos más importantes de "dance revolution".
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: DEPORTES DE RAQUETA	- Elaborar un trabajo- esquema sobre golpes básicos y su aplicación
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: JUEGOS TRADICIONALES	- Elaborar un fichero 5 juegos tradicionales
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: PRIMEROS AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	- Conocer y explicar las técnicas básicas de primeros auxilios
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS	- Diseñar un fichero con 5 deportes alternativos que sean colectivos
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: BICICLETA	- Realizar un video tutorial explicando

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Se entiende por atención a las diferencias individuales, el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilo de aprendizaje, motivaciones e intereses, situaciones sociales, culturales, lingüísticas y de salud del alumnado.

Actualmente en el presente curso no se encuentra ningún alumno que precise de Adaptación curricular significativa en la materia de Educación Física y no propondremos ninguna. Nuestras clases son para el 100% del alumnado. Apostamos por el DUA.

La atención a la diversidad del alumnado tenderá a alcanzar los objetivos y las competencias establecidas para la Educación Secundaria Obligatoria y se regirá por los principios de calidad, equidad e igualdad de oportunidades, normalización e integración e inclusión escolar, igualdad entre mujeres y hombres, no discriminación, flexibilidad, accesibilidad y diseño universal y cooperación de la comunidad educativa.

Tan pronto como se detecten dificultades de aprendizaje en un alumno o alumna, el profesorado pondrá en marcha medidas de carácter ordinario, adecuando su programación didáctica a las necesidades del alumnado, adaptando actividades, metodología o temporalización y, en su caso, realizando adaptaciones no significativas del currículo.

Partiendo de esta premisa, en este apartado se incluirán aquellas medidas de atención a las diferencias individuales que permitan la personalización del aprendizaje del alumnado del grupo clase. Estas medidas deberán dar respuesta a los distintos ritmos, situaciones y estilos de aprendizaje y en todo caso, harán referencia a los ajustes razonables curriculares y/o metodológicos que pudieran derivarse de las necesidades del alumnado.

UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	ACTUACIONES
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: RETOS COOPERATIVOS	- Juegos de desinhibición, pequeños grupos, alumnos aventajados repartidos. - Potenciar la integración de las TIC con planteamientos innovadores (QR).
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: CALENTAMIENTO Y CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	- Adecuación de los diferentes ritmos, correr con una pareja del mismo nivel, caminar entre series. - Valoración de su condición física independientemente de los resultados.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: COMBAS	- Ejercicios adaptados, retos, grupos de nivel.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: DANCE REVOLUTION	- Partir de centros de interés del alumnado (metodologías activas) construyendo su conocimiento con autonomía y creatividad.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: DEPORTES DE RAQUETA	- Partir de intereses alumnado con aprendizajes basado en problemas, teniendo en cuenta la diversidad de aprendizajes
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: JUEGOS TRADICIONALES	- Fomentar la creatividad, desde su propia experiencia, garantizando la personalización del aprendizaje (aprendizaje servicio).

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: PRIMEROS AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	- Presentar la información de múltiples maneras, favorecer autonomía y ritmos de aprendizaje - Experimentar y reflexionar desde su propia experiencia, garantizando la personalización del aprendizaje.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS	- Establecer retos y grupos de nivel. Uso de reglas que favorezcan la participación de todo el alumnado.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: BICICLETA	- Aprovechar las posibilidades del entorno para favorecer la autonomía del alumnado y los diferentes ritmos de aprendizaje.

5.1 Medidas de atención a las diferencias individuales que se vayan a aplicar

Este curso 25-26 tenemos en 1º ESO el siguiente alumnado ANEAE:

- Altas capacidades: le propondremos preguntas más complejas o ampliaciones. Evitaremos tareas repetitivas y alimentaremos su curiosidad.
- Trastorno aprendizaje: priorizamos saberes básicos, motivarle cuando trabaja bien; instrucciones claras y sencillas; utilizar apoyos visuales, fichas, esquemas (RFF; RRG; ignorar conductas inadecuadas; múltiples formas de evaluación.
- Trastorno del espectro autista: estableceremos rutinas lo más estructurada y previsible posible. Atención individualizada, siempre que se sea posible. De igual le ofreceremos información estructurada con la utilización de apoyos visuales.
- Discapacidad psíquica leve: se les darán explicaciones extra de las tareas cuando resulte necesario, intentando simplificarlas lo máximo posible. Además, se les concederá un mayor tiempo para su realización.
- Vulnerabilidad socioeducativa: utilización de apoyos visuales. Se le motivará para que trabaje bien y se le felicitará cuando realice bien las tareas para reforzar su autoestima.
- Incorporación tardía: utilizaremos apoyos visuales e instrucciones claras, sencillas y secuenciadas que faciliten la comprensión. Fragmentaremos las tareas complejas.
- Condiciones personales de historia escolar: emplearemos vocabulario sencillo. Ubicaremos al alumnado cerca nuestro en las explicaciones. Utilizaremos esquemas visuales para complementar las explicaciones en aquellos supuestos que resulte necesario.
- Trastorno déficit de atención e hiperactividad: explicaremos con detalle de forma individual si es necesario, los procedimientos de resolución de las actividades o tareas que se planteen. Refuerzos positivos cuando trabaje correctamente o muestre buena actitud.

5.2. Medidas de carácter ordinario

En 1º de la E.S.O se nos presentan las siguientes situaciones:

- Agrupamientos flexibles: No tenemos, grupos completos.
- Desdoblamientos de grupo: No tenemos, grupos completos.

- Apoyo en grupos ordinarios: No tenemos, grupos completos.
- Docencia compartida: No tenemos, grupos completos.

5.3 Medidas de carácter singular:

- Plan específico personalizado para alumnado que no promocioe. No procede en 1º ESO.
- Adaptaciones significativas de los elementos del currículo para alumnado con necesidades educativas especiales. No proponemos ninguna. Apostamos por el DUA. Nuestras clases son para el 100% de alumnado. La inclusión es una máxima en la educación en general y también en el Educación Física y en el deporte. Nuestra materia es especialmente favorable para lograr esa inclusión, el alumnado con NEAE es uno más en nuestras clases y no requiere más adaptación que las cargas de trabajo en función de su condición física.
- Adaptaciones metodológicas para el alumnado con dificultades específicas de aprendizaje. No tenemos esta casuística.
- El enriquecimiento del currículo para alumnado con altas capacidades intelectuales. Si, yendo más allá con ellos, de forma natural.
- Plan Trabajo Individualizado (adaptaciones temporales de acceso) para el alumnado de incorporación tardía o que presente otras circunstancias, de manera que se eviten desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole. En principio, con conocimiento del idioma no habría ningún problema.
- Plan de Trabajo individualizado para alumnado con problemas graves de salud. No tenemos esta casuística.
- Atención en aulas hospitalarias. No tenemos esta casuística.
- Atención en las aulas de inmersión lingüística. No tenemos esta casuística.
- Flexibilización de la escolarización para alumnado con necesidades educativas especiales. No tenemos esta casuística de forma que condicione los aprendizajes de nuestra materia.
- Flexibilización de la escolarización para el alumnado de incorporación tardía al sistema educativo. No tenemos esta casuística.

5.4 Alumnado lesionado

La ley nos dice que la figura del exento en Educación Física ha desaparecido, debiendo adaptarse los contenidos a impartir, siempre que se pueda, a las circunstancias del alumnado lesionado o con diversidad funcional. En aquellos casos en los que, ya sea por la naturaleza de los contenidos o por el informe médico correspondiente, no se pueda adaptar, el alumnado deberá realizar los correspondientes exámenes teóricos, trabajos y materiales curriculares. Y actividades que estén a su alcance como malabares o trabajos de fuerza o elasticidad.

5.5 Alumnado con un año más de permanencia en el mismo curso (repetidor)

Si repite, la legislación dice que debemos centrarnos en aquellas materias que causaron su permanencia otro año más en ese curso. En el caso de que la E.F. sea una de ellas, diseñaremos un plan individualizado para ayudarle a superar sus puntos débiles.

En el caso de que repita pero tenga la E.F. aprobada puede plantearse el reto de superar su nivel de competencia motriz del curso anterior o incluso que acepte el rol de alumno colaborador, ayudando al resto del alumnado en la asimilación de los nuevos contenidos.

5.6 Programas de refuerzo para recuperar los aprendizajes no adquiridos cuando se promoció con evaluación negativa en la materia

De cara a los alumnos que promocionen con evaluación negativa se seguirán las mismas pautas del programa de recuperación para el alumnado que promociona al siguiente curso con materias pendientes. Así mismo, se establecerá un calendario de entregas sobre las actividades y/o pruebas demandadas en el curso anterior y no superadas. Consistirá en presentar las tareas de teams que no fueron entregadas durante el trimestre.

6. CONCRECIÓN DE PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS EN EL ÁREA

En este apartado se exponen los diferentes planes programas y proyectos a los que se contribuye desde el área de Educación Física.

CONTRIBUCIÓN DEL ÁREA EN LOS PLANES Y PROGRAMAS DEL CENTRO	
Plan de lectura, escritura e investigación.	- Reflexión e investigación en todos los trimestres sobre temas relacionados con la actividad física y la salud (ergonomía), tecnología, actividades deportivas novedosas. Entrega y/o exposición - Lectura de diferentes artículos relacionados con la materia.
PROA PLUS	- Participando en las diferentes iniciativas por parte del centro escolar.
Programa de actividades complementarias y extraescolares	- Realización de diferentes actividades programadas desde el departamento.
Plan de fomento de igualdad entre hombres y mujeres	- Permanente principio de la no discriminación y refuerzo de actitudes no sexistas en cada actividad, recursos utilizados, agrupaciones, objetivos, etc.
Plan de convivencia. Recreos activos	- La filosofía de la materia es el trabajo en equipo. Mediante os recreos activos organizados por alumnado de 4º ESO.
Programa Hable (Dto. Inglés y materias no lingüísticas)	- El programa hablé EF no está presente en 1º

7. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES			
ACTIVIDAD	TIPO	FECHA ESTIMADA	VINCULACIÓN UNIDADES DE PROGRAMACIÓN
Retos cooperativos con el colegio Jesús Neira	Actividad complementaria	Noviembre	UP 1
Semana blanca	Actividad extraescolar	Enero/Febrero	UP 9
Semana cultural	Actividad complementaria	Antes de semana santa	No se refleja
Día de la EF en la calle	Actividad complementaria	Abril	UP 2, 6, 9
Ruta en bicicleta	Actividad extraescolar	Junio	UP 9
Carrera solidaria	Actividad complementaria		UP 2
Día de la bicicleta	Actividad complementaria		UP 10

8. RECURSOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS

En este apartado, se detallarán los recursos y materiales didácticos utilizados desde el departamento, para el desarrollo de las diferentes Unidades de Programación. Unos serán de carácter tradicional y otros innovadores que integren diferentes soportes instrumentales. Todos tendrán como objetivo desarrollar la capacidad de aprender por sí mismos y alcanzar su desarrollo competencial.

Los materiales y recursos de desarrollo curricular respetarán las líneas pedagógicas establecidas en el centro, fomentarán la igualdad entre hombres y mujeres, no contendrán estereotipos sexistas ni discriminatorios, además fomentarán el respeto a los principios, valores, libertades, derechos y deberes constitucionales.

MATERIAL DE USO GENERAL		
Materiales didácticos	Referencia	Fotocopias y materiales de creación propias (Fichas).
	Forma de acceso	Se entregan en papel de manera gratuita o se difunden través de Teams.
		Apps, webs y blogs. Pizarra digital aula. Pizarra

Materiales digitales/audiovisuales	Referencia	polideportivo. Proyector personal (profesora) Uso de móvil personal para trabajar diferentes aplicaciones (cronómetro, fotografía, edición de video y música, contar pasos, medir velocidades, frecuencia cardiaca, etc.).
	Forma de acceso	Se difunden a través de la plataforma Teams.
Otros	Referencia	Material del departamento de educación física y/o de fabricación propia (autoconstruido).
	Forma de acceso	Se reparte al alumnado para poder desarrollar las correspondientes unidades de programación. (Balones, redes, picas, cronómetros, petos etc...).

MATERIAL DE USO ESPECÍFICO	
UNIDADES DE PROGRAMACIÓN	MATERIAL
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 1: RETOS COOPERATIVOS	Aros, conos, petos, balones, pelota gigante Pilates.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 2: CALENTAMIENTO Y C.F.B.	Reproductor de música, bancos suecos, pesas, gomas, conos, colchonetas y picas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 3: COMBAS	Cuerdas de diferentes longitudes, conos y setas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 4: DANCE REVOLUTION	Reproductor de música, conos y setas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 5: DEPORTES DE RAQUETA	Palas de pádel, palas pickleball, pelotas de tenis, pelotas florball.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 6: JUEGOS TRADICIONALES	Balones, conos, setas, petos y picas.
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 7: PRIMEROS AUXILIOS Y EXPRESIÓN CORPORAL	Colchonetas,
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 8: DEPORTES COLECTIVOS Y ALTERNATIVOS	Balones, petos, conos y setas
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN 9: BICICLETA	Bicicletas, conos y setas

9. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE

El seguimiento de la aplicación y desarrollo de la programación docente es competencia del Departamento y se lleva cabo de manera periódica. La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. A nuestro alcance tenemos 3 indicadores realmente útiles para recibir información de nuestra acción docente:

1. Nosotros mismos. No repetiremos una clase que sale mal.
2. Nuestro alumnado. Nos importa su juicio y su crítica.

3. Nuestros compañeros y compañeras del departamento. Hablamos mucho de todo y también de cómo nos van las clases: ¿a ti que te funciona? Con este grupo ha ido bien...

Para ello desde el departamento de Educación Física hemos creado varias escalas de valoración que me permitirán reconocer los aspectos tanto positivos como negativos de nuestra materia:

CONTENIDO	DESCRIPCIÓN	1	2	3	4	PROPUESTA DE MEJORA
Evaluación	Los resultados son satisfactorios.					
Programación	Las UD programadas cubren todos los indicadores y contenidos del curso.					
	Hay relación coherente entre todos los elementos curriculares de la PD.					
Didáctica	Las actividades propuestas son adecuadas para que el alumno alcance las capacidades.					
Materiales e instalaciones	Los materiales son seguros y funcionales para el aprendizaje del alumno.					
	Las propuestas a nivel de atención a la diversidad dan respuesta a la realidad del alumnado.					
Atención a las diferencias individuales	Las ACIS, si las hay, son ajustadas al alumnado y a su desarrollo de las capacidades.					
*1 nada, 2 algo, 3 bastante, 4 mucho						