



DEPARTAMENTO DE **EDUCACIÓN FÍSICA.**  
PROGRAMACIÓN GENERAL ANUAL 2024-25 .

**CURSO 1º ESO.**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA.**

**IES LA SERNA.**



## **ÍNDICE**

### **1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN**

#### 1.1. COMPONENTES

#### 1.2. MATERIAS QUE SE IMPARTEN

1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.

1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.

### **2. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS**

#### 2.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA

2.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

2.1.2. METODOLOGÍA

2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL

2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA

2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS

2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA

2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES

2.1.9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?

2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES

2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

**2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN  
DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON LOS  
RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA**

## 1. PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

### 1.1 COMPONENTES

El departamento de Educación Física el presente curso escolar está compuesto por 5 docentes altamente comprometidos con la materia: **Javier Gutiérrez García, Emilio Extremera Pardo, Rubén García Cartas, Sergio Villa-Real López y Adrián Sánchez Castanedo.**

### 1.2 MATERIAS QUE SE IMPARTEN

Se imparten la materia de Educación Física para los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º ESO y para 1º BACH, y la materia de Deporte para el curso de 4º ESO. En la siguiente tabla podemos observar los grupos con los que trabaja cada profesor.

- EMILIO EXTREMERA PARDO
  - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
  - Cursos que imparte: 1ºA, 1ºB, 1ºC, 1ºD, 1ºE, 1ºF
- RUBÉN GARCÍA CARTAS
  - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
  - Cursos que imparte: 2ºA, 2ºD, 2ºE, 4ºC, 4ºD, 4ºE, 4ºC-E-Deporte
- JAVIER GUTIÉRREZ GARCÍA
  - Horario de Atención familias: Lunes de 12:30 a 13:25 h.
  - Cursos que imparte: 1º BACH A, B, C Y D, 4ºF Y 4ºD-F-DIVER-Deporte
- ADRIÁN SÁNCHEZ CASTANEDO
  - Horario de Atención familias: Martes de 11:35 a 12:30 h.
  - Cursos que imparte: 2ºB, 2ºC, 2ºF, 2ºG, 3ºA / DIVER, 3ºB
- SERGIO VILLA-REAL LÓPEZ
  - Horario de Atención familias: Jueves de 11:35 a 12:30 h.
  - Cursos que imparte: 3ºC, 3ºD, 3ºE, 3ºF, 4ºA / DIVER , 4ºA-B-Deporte

Los **espacios** principales donde se realizarán la mayoría de las sesiones son los 2 gimnasios cubiertos y las 4 pistas polideportivas exteriores. Contamos además con material específico para desarrollar los contenidos de nuestra materia.

### **1.3. ACUERDOS COMUNES PARA EL DEPARTAMENTO: METODOLÓGICOS, REFERIDOS A LA EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO, CONTENIDOS TRANSVERSALES, ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES, ETC.**

Siguiendo el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, la Educación física se caracteriza por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los

procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del aprendizaje cooperativo y del aprendizaje mediante la búsqueda. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o analíticas, en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

Dado que en el área de E.F. es conveniente dedicar la totalidad del tiempo docente a impartir clases prácticas, no es aconsejable plantear excesivas clases teóricas para explicar los contenidos conceptuales del currículo. La utilización de las TIC permite al profesorado presentar los conceptos de forma amplia, simultáneamente con la enseñanza de los procedimientos, con la seguridad de que los alumnos disponen de un soporte audiovisual fiable, adecuado y contextualizado para su estudio.

Los criterios para el diseño de actividades de enseñanza/aprendizaje son los siguientes.

- Procurar que el alumno/a disfrute aprendiendo.
- Crear un clima positivo de esfuerzo y de ayuda mutua en el aula.
- Que el proceso sea asequible hacia el nuevo aprendizaje.
- Que incorporen la práctica de ejercicio físico como hábito para toda la vida.

En cuanto a la evaluación, se propiciará una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

El alumnado será conocedor de los criterios de evaluación al inicio del curso. Además, dispondrá de las rúbricas de evaluación antes de realizar cada prueba de evaluación, para que pueda saber qué se espera de él en cada momento y también pueda obtener un feedback concreto de en qué ha acertado y en qué debe mejorar aún.

Respecto a los contenidos transversales, desde el Departamento de Educación Física consideramos de especial importancia trabajar desde todas y cada una de las situaciones de aprendizaje los contenidos transversales, como son; la deportividad, el respeto, el valor del esfuerzo, la solidaridad y el desarrollo de la salud en sus vertientes social, física y emocional.

Debido a que las horas lectivas en nuestra asignatura quedan aún por debajo de lo necesario para el desarrollo de los contenidos y de las necesidades fisiológicas de actividad física del alumnado, es necesario que los alumnos sean alentados a realizar en sus ratos de ocio alguna actividad física que les acerque más al mundo del deporte y de la cultura física.

Para ello es necesario que dispongan de la máxima información directa y experimentación vivencial propia para que puedan elegir la opción más adecuada a sus características personales.

Asimismo, dentro de los contenidos de la programación es fundamental el contacto del individuo con la naturaleza para su desarrollo integral, así como el respeto y una actitud positiva hacia su entorno próximo. Por esta razón no podemos insistir más sobre la necesidad de actividades complementarias y extraescolares en Educación Física, y más aun conociendo las dificultades que suponen este tipo de salidas de los alumnos fuera del centro en su contexto socio-familiar.

A día de hoy, estás son las actividades complementarias propuestas por el departamento de EF (algunas fechas son provisionales y podrán ser modificadas):

| NOMBRE ACTIVIDAD            | GRUPO(S)                            | FECHA                    | DESCRIPCIÓN                                                                                                                  |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BOLERA                      | 1º ESO (3 grupos)                   | DICIEMBRE                | Dos partidas en la bolera de Leganés                                                                                         |
| BOLERA                      | 1º ESO (3 grupos)                   | DICIEMBRE                | Dos partidas en la bolera de Leganés                                                                                         |
| LUCHA                       | 3 GRUPOS 2º ESO                     | NOVIEMBRE                | Actividad ofrecida por la CAM y la federación de lucha que vendrá a nuestro instituto a desarrollarla.                       |
| SENDERISMO POR GUADARRAMA 1 | 3 GRUPOS DE 2º ESO                  | ABRIL/MAYO               | Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.                                                                      |
| SENDERISMO POR GUADARRAMA 2 | 3 GRUPOS DE 2º ESO                  | ABRIL/MAYO               | Ruta de senderismo por la sierra de Guadarrama, Madrid.                                                                      |
| KAYAK HOCES DEL DURATON     | TODOS LOS GRUPOS DE 3ºESO           | ABRIL/MAYO               | Ruta en kayak por las hoces del río Duratón.                                                                                 |
| PATINAJE SOBRE HIELO        | TODOS LOS GRUPOS DE 4ºESO           | FEBRERO/MARZO            | Clase dirigida y tiempo libre de práctica de patinaje sobre hielo en Leganés                                                 |
| ESCALADA                    | 3 GRUPOS DE 4º: OPTATIVA DE DEPORTE | EN ESPERA...             | Clase y práctica en rocódromo de las diferentes modalidades de escalada.                                                     |
| RAQUETAS DE NIEVE           | 4 GRUPOS DE 1º BACHILLER            | FEBRERO                  | Actividad ofrecida por la CAM para practicar el remo y la orientación en un parque público de Parla (Jóvenes en los parques) |
| VIAJE DE ESQUÍ              | 3º ESO                              | ENERO                    | Viaje deportivo y educativo. Semana de esquí, inmersión lingüística y convivencia.                                           |
| ESQUÍ EN MADRID             | GRUPOS DE DEPORTE 4º ESO            | ENERO-MARZO según la CAM | Actividad ofrecida por la CAM. Clase y práctica de esquí por la sierra de Madrid (programa Madrid Nieve)                     |

Durante el desarrollo del curso, la Comunidad de Madrid a través de sus programas de promoción deportiva, nos ofrece ciertas actividades gratuitas o a precios muy asequibles para que nuestro alumnado disfrute de nuevas experiencias deportivas fuera del IES. Desde el departamento de EF, siempre que nos sea posible, intentaremos aprovecharlas siempre que el calendario escolar lo permita.

Además, como actividades deportivas extraescolares, durante todo el curso, también se seguirá desarrollando el proyecto **IPAFD de la CAM** a través de la coordinación de

Adrián Sánchez y Rubén García, con la inscripción de más de 100 alumnos en las modalidades de; BALONCESTO, PATINAJE, LUCHA, FÚTBOL, Y VOLEIBOL.

#### **1.4. CONTEXTUALIZACIÓN: VINCULACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DE CADA MATERIA CON LOS OBJETIVOS, PROYECTOS DEL CENTRO Y CON ALGÚN OBJETIVO DE LA PGA.**

A continuación, enumeramos los 9 objetivos generales que el IES la Serna se plantea para el 2024-2025 y explicamos cómo podemos colaborar desde nuestro departamento para facilitar su consecución:

##### **1. Revisar la Oferta Educativa en Bachillerato y las optativas en todos los niveles.**

Este curso propondremos la asignatura optativa de “Actividades físico-deportivas” de 4 horas semanales para 2º de Bachillerato, buscando promover los hábitos saludables en un curso tan demandante.

**2. Acondicionar las instalaciones del centro, mejorando la acústica y los desperfectos estéticos.** Revisaremos los desperfectos tanto de los gimnasios cubiertos como de las pistas deportivas exteriores, contactando con empresas para pedir presupuestos y posibilidades de mejora. Entre otras acciones, algunas de aplicación urgente serían la renovación de las pistas deportivas exteriores y la reparación de las canaletas de las mismas, pues con una pequeña lluvia se forman charcos de agua enormes que duran muchos días.

##### **3. Crear un aula del futuro.**

**4. Fomentar la internacionalización del centro.** Realizaremos varias acciones en esta línea: practicar deportes de diferentes partes del mundo, como el pickleball, el fútbol gaélico o el kinball, entre otros muchos, dar a conocer entre el alumnado deportistas referentes de todo el mundo, participar y promover la participación en viajes y actividades inmersivas propuestas por el instituto, etc.

**5. Implementar los programas institucionales.** Promovemos actividades de competición deportiva municipal en Fuenlabrada a través del programa IPAFD. Colaboramos con la Comunidad de Madrid, con diferentes federaciones y clubs deportivos para la organización de talleres, exhibiciones y actividades complementarias. Trabajamos con el Centro Coreográfico María Pagés y el colegio de Educación Especial Juan XXIII en un proyecto inclusivo a través del flamenco y la danza.

##### **6. Abrir vías de comunicación eficiente con los centros adscritos al instituto.**

**7. Mejorar la comunicación entre los distintos órganos y el profesorado del centro y entre éstos y las familias.** Desde nuestro departamento ofrecemos multitud de actividades que involucran al alumnado: las naturales de nuestras situaciones de aprendizaje, las complementarias organizadas para el curso, las extraescolares deportivas gracias el IPAFD, los recreos activos... Además, intentamos involucrar a las familias con propuestas como “apadrina un sedentario” en la que cada alumno/a debe ayudar a un familiar a mejorar su estilo de vida o en “recetas” donde tienen que elaborar y grabar la

elaboración de una receta saludable en familia. Enviaremos a través de la aplicación de Roble información a las familias para trabajar de manera conjunta en la promoción de hábitos saludables entre el alumnado como son la práctica de actividad físico-deportiva, una alimentación variada y nutritiva, un descanso nocturno suficiente y de calidad, un trabajo interior para el crecimiento personal y un fomento de las relaciones sociales saludables.

**8. Educar y concienciar en el uso del móvil y redes sociales.** Concienciamos de manera tanto práctica como teórica acerca de las terribles consecuencias de un mal uso y un uso excesivo del móvil, las pantallas en general y las redes sociales. Así mismo, ofreceremos herramientas para educar en un uso educativo y saludable del móvil y las redes sociales potenciando sus beneficios, como por ejemplo dando a conocer aplicaciones para la práctica de actividad física.

**9. Mejorar los resultados académicos.** A pesar de que seguiremos una línea de trabajo similar a la de los cursos anteriores por la satisfactorio de los resultados obtenidos, fomentaremos: la formación y actualización permanente del profesorado, la innovación en las situaciones de aprendizaje propuestas, la información detallada al alumnado y a las familias de la forma de trabajar, de nuestras expectativas, de los criterios de evaluación, de calificación y de las posibilidades de recuperación en caso de no alcanzar los objetivos mínimos. Además, recurriremos a diferentes estrategias metodológicas, formativas, evaluativas y a planes de refuerzo individual, tal y como recoge el Plan Incluyo, para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea exitoso.

**2. PROGRAMACIONES DE LAS MATERIAS O ÁMBITOS****2.1. PROGRAMACIONES DE CADA MATERIA**

La temporalización de unidades didácticas que se llevará a cabo durante este curso escolar seguirá el siguiente esquema de ejecución mostrado en el cuadro a lo largo de las 3 evaluaciones. No obstante, se podrán establecer variaciones dependiendo del material e instalaciones disponibles y de las condiciones climatológicas.

| <i>1º Trimestre</i>                                                                                           | <i>2º Trimestre</i>                                                                                                                            | <i>3º Trimestre</i>                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pickleball</li> <li>● Colpbol</li> <li>● Condición física</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentación saludable</li> <li>● Bádminton</li> <li>● Balonmano</li> <li>● Danza aeróbica</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Unihockey</li> <li>● Combas</li> <li>● Atletismo (salto longitud, lanzamiento de jabalina)</li> </ul> |

**1.1.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.**

A continuación, se detallan las situaciones de aprendizaje propuestas relacionando todos sus elementos curriculares.

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: CONDICIÓN FÍSICA (JUEGOS PARA MEJORAR LA CAPACIDAD AERÓBICA MÁXIMA). 1ª TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES DE<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                      | INSTRUMENTOS<br>EVALUACIÓN<br><br>(Criterios de calificación)<br><br>% sobre la CALIFICACIÓN |
| <p>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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida</p> <p>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</p> | <p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos</p> | <p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>– Salud física.</p> <p>Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.</p> <p>Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> | <p>Realizar pruebas físicas y demostrar esfuerzo y progresiva autonomía e implicación en las diferentes actividades y propuestas</p> <p>Uso del cronómetro como herramienta didáctica y de la calculadora para estimar la frecuencia cardíaca.</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación Condición física</p> <p>80%</p> <p>1.1; 1.2; 1.5; 1.6; 2.3</p>   |



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**
**IES LASERNA (24/25)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> | <p>tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6 Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la AF y deporte.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> | <p>– Salud social.</p> <p>Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.).</p> <p>– Salud mental.</p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física</p> <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> | <p>Participar en juegos cooperativos y competitivos que tienen como eje la mejora de la capacidad aeróbica máxima.</p> <p>Tarea de coevaluación del alumnado dividido en pequeños grupos</p> | <p>Rúbrica autoevaluación</p> <p>20%</p> <p>1.1; 1.3; 1.6; 2.3</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>– Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>–Capacidades condicionales.</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– Gestión emocional.</p> |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                     |  |                                                                                                                                                      |  |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|                                                                                     |  | <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices.</p> |  |                                |
| <p>METODOLOGÍA/ RECURSOS.</p> <p>Asignación de tareas y resolución de problemas</p> |  |                                                                                                                                                      |  | <p>Nº DE SESIONES</p> <p>9</p> |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: PICKLEBALL 1<sup>ER</sup> TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                            | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN                                                                       |
| <p>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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre</p> | <p>2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> | <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores</p> <p>-Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <p>-Toma de decisiones: Pautas grupales para</p> | <p>Resolución de retos individuales, en pareja y grupales para trabajar la familiarización con la pala y las trayectorias del móvil.</p> <p>Situaciones reales de juego con modificación metodológicas en espacio y reglas.</p> <p>Actividades de coevaluación en</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación pickleball</p> <p>80%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> <p>Rúbrica autoevaluación pickleball</p> <p>15%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> |

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. | <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p> | <p>optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas</p> <p>-Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p><b>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</b></p> <p>Integración del esquema corporal</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p><b>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b></p> | <p>situaciones de juego de real.</p> | <p>Rúbrica coevaluación pickleball</p> <p>5%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|
|                                                                                                               |  | <p><b>Deportes de red y muro: bádminton</b></p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales</b></p> <p>- Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>-Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas</p> <p>Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p> |  |                                 |
| <p>METODOLOGÍA/ RECURSOS.</p> <p>Asignación de tareas y resolución de problemas. Aprendizaje cooperativo.</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | <p>Nº DE SESIONES</p> <p>10</p> |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: COLPBOL. 1ª TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                     | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES DE APRENDIZAJE                                                                                         | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN |
| 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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida                                                                                                                        | 2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. | <b>B. Organización y gestión de la actividad física</b><br><br>-Planificación y autorregulación de proyectos motores<br><br>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física                                      | Actividades orientadas a la resolución de situaciones técnico-tácticas mediante la asignación de tareas y la realización de retos. | Rúbrica heteroevaluación colpbol<br><br>80%<br><br>2.2, 2.3, 3.1, 3.2                |
| 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, y consolidar actitudes de | 2.3 Demostrar interés por la adquisición de 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                                                                                                                                   | <b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b><br><br>-Toma de decisiones:<br>Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas | Organización de un torneo final asumiendo roles de jugador, árbitro, espectador y evaluador.                                       | Rúbrica autoevaluación colpbol<br><br>15%<br><br>2.2, 2.3, 3.1, 3.2                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.                                                                                                                                                                                                                                                        | motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.                                                                                                                                                  | -Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | Rúbrica coevaluación colpbol |
| 3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. | 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.             | - Integración del esquema corporal: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas                                                                                                                                                                                        |  | 5%<br>2.2, 2.3, 3.1, 3.2     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 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. | -Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:<br><br><b>Deportes de invasión: COLPBOL</b><br><br><b>D. Emociones y relaciones sociales</b><br><br>- Gestión emocional<br><br>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.<br><br>-Habilidades sociales: Conductas prosociales |  |                              |

|                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------|
|                                                                                                                                           |  | <p>en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas:<br/>Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p> |  |                                 |
| <p>METODOLOGÍA/ RECURSOS.</p> <p>Modelo de Educación Deportiva / Asignación de tareas / Resolución de problemas / Modelo comprensivo.</p> |  |                                                                                                                                                                                                                                    |  | <p>Nº DE SESIONES</p> <p>10</p> |

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: ALIMENTACIÓN SALUDABLE. 2º TRIMESTRE**

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                 | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES DE<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                          | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida                                                                                                                        | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>A. Vida activa y saludable</b><br><br>-Salud física<br><br>Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. | Resolución de retos teórico-prácticos en los que se pondrá el foco en interiorizar conceptos teóricos teniendo como eje el movimiento y el ejercicio físico (simular un supermercado en el que comprar alimentos mediante dinero que se obtiene con la realización de breves entrenamientos de fuerza) | Rúbrica heteroevaluación receta y actividad teórico-práctica<br><br>60%<br><br>1.2; 1.5; 2.1          |
| 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, y consolidar actitudes de | 1.5 Reconocer y admitir la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.<br><br>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. | -Salud social<br><br>Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol...)                                                                                     | Receta saludable en colaboración con las familias                                                                                                                                                                                                                                                      | Rúbrica autoevaluación receta<br><br>20%<br><br>1.2; 1.5<br><br>Rúbrica coevaluación receta<br><br>5% |

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO

## IES LASERNA (24/25)

|                                                                                                   |  |                                                                |                                                                                                             |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.                          |  | -Planificación y autorregulación de proyectos motores          | Tarea teórica de identificación de macronutrientes y procesados / ultraprocesados / comida real en su dieta | 1,2; 1.5            |
|                                                                                                   |  | Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. |                                                                                                             |                     |
|                                                                                                   |  | <b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b>      |                                                                                                             | Tarea teórica       |
|                                                                                                   |  | Toma de decisiones                                             |                                                                                                             | 15%                 |
|                                                                                                   |  | Capacidades condicionales                                      |                                                                                                             | 1.2; 1.5            |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Resolución de problemas, asignación de tareas, aprendizaje cooperativo. |  |                                                                |                                                                                                             | Nº DE SESIONES<br>6 |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: BÁDMINTON. 2º TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES DE APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                                                                       | INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN                                                                                                                 |
| <p>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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los</p> | <p>2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> | <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores</p> <p>-Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <p>-Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos</p> | <p>Resolución de retos individuales, en pareja y grupales para trabajar la familiarización con la pala y las trayectorias del móvil.</p> <p>Situaciones reales de juego con modificación metodológicas en espacio y reglas.</p> <p>Actividades de coevaluación en situaciones de juego real.</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación bádminton</p> <p>40%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> <p>Hoja de observación para heteroevaluación</p> <p>40%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> <p>Hoja de observación para</p> |

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**
**IES LASERNA (24/25)**

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones. | <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p> | <p>motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas</p> <p>-Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p><b>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</b></p> <p>Integración del esquema corporal</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p><b>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b></p> | <p>autoevaluación de bádminton</p> <p>15%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> <p>Hoja observación para coevaluación de bádminton</p> <p>5%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                      |
|--------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|
|                                                        |  | <p><b>Deportes de red y muro: bádminton</b></p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales</b></p> <p>- Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>-Habilidades sociales: Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas</p> <p>Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p> |  |                      |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Asignación de tareas, modelo |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | N° DE SESIONES<br>11 |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: BALONMANO. 2º TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                    |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                  | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES DE<br>APRENDIZAJE                                                                                      | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN                     |
| 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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida                                                                                                                        | 2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación. | <b>B. Organización y gestión de la actividad física</b><br><br>-Planificación y autorregulación de proyectos motores<br><br>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física                                   | Actividades orientadas a la resolución de situaciones técnico-tácticas mediante la asignación de tareas y la realización de retos. | Rúbrica heteroevaluación balonmano<br><br>80%<br><br>2.2; 2.3; 3.1; 3.3                                     |
| 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, y consolidar actitudes de | 2.3 Demostrar interés por la adquisición de 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.                                                           | <b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b><br><br>-Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas | Organización de un torneo final asumiendo roles de jugador, árbitro, espectador y evaluador.                                       | Rúbrica autoevaluación balonmano<br><br>15%<br><br>2.2; 2.3; 3.1; 3.3<br><br>Rúbrica coevaluación balonmano |

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**
**IES LASERNA (24/25)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> | <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p> <p>3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la adversidad.</p> | <p>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>- Integración del esquema corporal: Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas</p> <p>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p><b>Deportes de invasión:</b><br/>BALONMANO</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales</b></p> <p>- Gestión emocional</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> | <p>5%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.3</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|

|                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                      |
|----------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|
|                                              |  | <p>-Habilidades sociales:<br/>Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas:<br/>Las reglas del juego como elemento de integración social.</p> <p>- Asertividad y autocuidado</p> |  |                      |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Modelo comprensivo |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Nº DE SESIONES<br>11 |

**SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: DANZA AERÓBICA. 2º TRIMESTRE**

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES<br>APRENDIZAJE                                                                                                                         | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y</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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.          | <p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>– Salud mental.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> | <p>Realizar coreografías Just Dance en gran grupo que serán proyectadas.</p> <p>Realizar coreografías de Just Dance en pequeños grupos y añadir pasos propios.</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación coreografía</p> <p>80%</p> <p>2.3; 3.3; 4.3</p>             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3.3. Emplear con autonomía habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.                                                                                                                                                                                         | <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>– Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica:</p> <p>Integración del esquema corporal.</p>                                                                                                                                                                   | <p>Enseñanza recíproca entre grupos.</p> <p>Diseñar y llevar a la práctica una composición artístico-expresiva</p>                                                 | <p>Rúbrica autoevaluación coreografía</p> <p>15%</p> <p>2.3; 3.3; 4.3</p>               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    | <p>Rúbrica coevaluación coreografía</p> <p>5%</p>                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|
| <p>desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> <p>4. Practicar, 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.</p> |  | <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>– Creatividad motriz.</p> <p>Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– Habilidades sociales.</p> <p>Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>– Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz,</p> | <p>modo “Just-Dance” a modo de “profesores”</p> | <p>2.3; 3.3; 4.3</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).</p> <p>– Asertividad y autocuidado.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>Los juegos y las danzas.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad.</p> <p>Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático.</p> <p>– Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>Danza aeróbica: variantes, pasos y coreografías básicas.</p> <p>– Deporte y género.</p> |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                         |  |                                                                                           |  |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|                                                                                                         |  | <p>Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.</p> <p>Análisis crítico.</p> |  |                                |
| <p>METODOLOGÍA/ RECURSOS.</p> <p>Enseñanza recíproca, asignación de tareas, aprendizaje cooperativo</p> |  |                                                                                           |  | <p>Nº DE SESIONES</p> <p>9</p> |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: UNIHOCKEY. 3<sup>ER</sup> TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                                                                    | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN                                                                     |
| <p>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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica</p> | <p>2.2 Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3 Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> | <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p> <p>-Planificación y autorregulación de proyectos motores</p> <p>Herramientas digitales para la gestión de la actividad física</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p> <p>-Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas</p> | <p>Actividades orientadas a la resolución de situaciones técnico-tácticas mediante la asignación de tareas y la realización de retos.</p> <p>Organización de un torneo final asumiendo roles de jugador, árbitro, espectador y evaluador.</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación unihockey</p> <p>80%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.2</p> <p>Rúbrica autoevaluación unihockey</p> <p>15%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.2</p> |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> | <p>3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante y otros.</p> <p>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.</p> | <p><b>-Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</b></p> <p>Integración del esquema corporal</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p><b>-Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</b></p> <p><b>Deportes de invasión:</b> hockey</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales</b></p> <p>- Gestión emocional:</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> |  | <p>Rúbrica coevaluación unihockey</p> <p>5%</p> <p>2.2; 2.3; 3.1; 3.2</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|

|                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                      |
|---------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|
|                                                         |  | <p>-Habilidades sociales:<br/>Conductas prosociales<br/>en situaciones motrices<br/>colectivas: ayuda,<br/>colaboración,<br/>cooperación, empatía y<br/>solidaridad.</p> <p>-Respeto a las reglas</p> <p>Las reglas del juego<br/>como elemento de<br/>integración social.</p> <p>- Asertividad y<br/>autocuidado</p> |  |                      |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Modelo de Educación Deportiva |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Nº DE SESIONES<br>12 |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: COMBAS. 3<sup>ER</sup> TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                                                                               | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                  | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN     |
| <p>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, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> | <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p>                                                                                                        | <p><b>A. Vida activa y saludable.</b></p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> | <p>Resolución de retos individuales, en parejas y grupales con cuerda simple y doble</p> <p>Enseñanza recíproca de distintas coreografías creadas por el alumnado en base a lo tratado.</p> | <p>Rúbrica heteroevaluación coreografía con combas</p> <p>80%</p> <p>2.1; 2.3; 3.2; 4.3</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> | <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>–Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de</p>                                                                                    | <p>Diseño y evaluación de coreografías en parejas en base a los retos realizados</p>                                                                                                        | <p>Rúbrica autoevaluación coreografía con combas</p> <p>15%</p> <p>2.1; 2.3; 3.2; 4.3</p>   |
| <p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>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</p>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             | <p>Rúbrica coevaluación</p>                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.                                                                                                                                                                                                                                                      | autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | coreografía con combas       |
| 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz y 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. | 4.3. 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. | <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>–Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>Integración del esquema corporal.</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>– Capacidades condicionales.</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> |  | 5%<br><br>2.1; 2.3; 3.2; 4.3 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | <p>–Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes y actividades individuales: combas</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– Gestión emocional.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz.</b></p> <p>– Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>Los juegos y las danzas.</p> <p>– Usos comunicativos de la corporalidad.</p> |  |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|                                                                                                   |  |                                                                               |  |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------|
|                                                                                                   |  | – Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. |  |                     |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Asignación de tareas, resolución de problemas, aprendizaje cooperativo. |  |                                                                               |  | Nº DE SESIONES<br>8 |

| <b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: ATLETISMO. 3<sup>ER</sup> TRIMESTRE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                              |                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CRITERIOS DE EVALUACIÓN                                                                                                                                                                                                                                | CONTENIDOS                                                                                                                                                                                              | ACTIVIDADES/<br>SITUACIONES<br>APRENDIZAJE                                                                                                                                                   | INSTRUMENTOS DE<br>EVALUACIÓN<br>(Criterios de calificación)<br>% sobre la CALIFICACIÓN  |
| 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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida                                           | 1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas 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.                       | <b>A. Vida activa y saludable.</b><br><br>– Salud física.<br><br>Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.<br><br>– Salud mental.                  | Realización de juegos a través de los cuales se trabaja la técnica de las diferentes disciplinas.<br><br>Organización de unos “Juegos Olímpicos de Atletismo” con las 3 modalidades tratadas | Rúbrica heteroevaluación lanzamiento de jabalina<br><br>35%<br><br>1.1; 2.1; 2.3; 3.2    |
| 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, | 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. | Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.<br><br>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. |                                                                                                                                                                                              | Hoja observación heteroevaluación salto de longitud<br><br>35%<br><br>1.1; 2.1; 2.3; 3.2 |

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**
**IES LASERNA (24/25)**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p> | <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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.</p> <p>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.</p> | <p><b>B. Organización y gestión de la actividad física.</b></p> <p>–Planificación y autorregulación de proyectos motores.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices.</b></p> <p>–Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>Integración del esquema corporal.</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> |  | <p>Rúbrica autoevaluación lanzamiento de jabalina</p> <p>10%</p> <p>1.1; 2.1; 2.3; 3.2</p> <p>Hoja observación autoevaluación salto de longitud</p> <p>10%</p> <p>1.1; 2.1; 2.3; 3.2</p> <p>Rúbrica coevaluación lanzamiento de jabalina</p> <p>5%</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                      |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>– Capacidades condicionales.</p> <p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p>–Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:</p> <p>Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina</p> <p><b>D. Emociones y relaciones sociales.</b></p> <p>– Gestión emocional.</p> <p>Perseverancia y tolerancia a la</p> |  | <p>1.1; 2.1; 2.3; 3.2</p> <p>Hoja observación coevaluación salto de longitud</p> <p>5%</p> <p>1.1; 2.1; 2.3; 3.2</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                              |  |                                             |  |                     |
|----------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--|---------------------|
|                                              |  | frustración en contextos físico-deportivos. |  |                     |
| METODOLOGÍA/ RECURSOS.<br>Modelo ludotécnico |  |                                             |  | Nº DE SESIONES<br>7 |

## **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**

### **IES LASERNA (24/25)**

#### **2.1.2. METODOLOGÍA**

En cuanto a la metodología, por exigencias prácticas para la utilización máxima del tiempo efectivo, muchas de las situaciones se plantean a través del mando directo. Sobre todo, se utilizará esta metodología en el desarrollo de la condición física y en la demostración de la técnica tanto en acrobacias como en deportes o habilidades específicas.

Sin embargo, las experiencias más ricas y significativas desde el punto de vista del aprendizaje para el alumno las encuentran en las actividades que se exponen a través de la metodología del aprendizaje cooperativo y del aprendizaje mediante la búsqueda. Además, se utilizarán diferentes modelos de enseñanza como el modelo de educación deportiva o el aprendizaje servicio. Estas alternativas metodológicas exigen para su desarrollo mayor inversión de tiempo para conseguir un mismo objetivo. Las estrategias de enseñanza serán globales o analíticas, en función de la dificultad de las actividades y del nivel del alumno en las mismas.

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

#### **2.1.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

Para obtener la calificación del alumno/a en cada una de las 3 evaluaciones que componen el curso se seguirá el siguiente procedimiento:

3. Cada alumno obtendrá una nota del 1 al 10 en cada unidad didáctica/situación de aprendizaje del curso.
4. En las tablas de cada situación de aprendizaje (presentadas en las tablas anteriormente) aparecen cada uno de los instrumentos que se utilizarán para evaluar

## **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**

### **IES LASERNA (24/25)**

los criterios de evaluación (con su porcentaje sobre la nota) y su relación con los descriptores operativos y las competencias clave.

5. La calificación de cada evaluación del curso será la media resultante entre las notas obtenidas en las unidades didácticas/situaciones de aprendizaje trabajadas en la evaluación.

#### **2.1.4. CÁLCULO DE LA NOTA DE EVALUACIÓN FINAL**

La calificación final del curso, será la media entre las 3 evaluaciones.

Como se puede apreciar, se trata de una evaluación continua y formativa. No se trata de medir, sino de valorar, reflexionar y obtener un aprendizaje.

#### **2.1.5. PROCEDIMIENTOS EXTRAORDINARIOS DE EVALUACIÓN PARA ALUMNOS QUE SUPEREN EL MÁXIMO DE FALTAS DE ASISTENCIA FIJADO EN EL PLAN DE CONVIVENCIA**

Las faltas de asistencia deberán ser debidamente justificadas.

El alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

#### **2.1.6. CRITERIOS PARA LA ATRIBUCIÓN DE LAS MENCIONES HONORÍFICAS**

Se otorgarán como máximo un número de menciones honoríficas que no supere el 10% del total de alumnos del nivel. Se otorgarán a aquellos alumnos que hayan demostrado un aprovechamiento extraordinario de la materia de manera constante durante todo el curso.

#### **2.1.7. CRITERIOS PARA LA PÉRDIDA DEL DERECHO A EVALUACIÓN CONTINUA**

El alumnado que **reúna más del 30%** de faltas de asistencia dentro de una misma evaluación y no pueda adquirir los aprendizajes correspondientes por cuestiones lógicas, **deberá presentarse a un examen teórico-práctico** para que se pueda evaluar si ha superado los criterios de evaluación recogidos en las situaciones de aprendizaje trabajadas en dicha evaluación.

#### **2.1.8. SISTEMA DE RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO

### IES LASERNA (24/25)

Los alumnos/as que tengan la materia de EF pendiente de años anteriores, **tendrán la opción de recuperarla automáticamente, al aprobar el primer y segundo trimestre de la asignatura en el curso actual.**

Si tiene una evaluación aprobada pero la otra no (o viceversa), se valorará la posibilidad de pedirle una tarea teórica específica de los contenidos suspensos.

En el supuesto de que no consiga recuperar la materia por estos medios, tendrá que ir al examen final de pendientes. Este examen será **teórico-práctico**. En esta prueba los criterios de calificación serán los siguientes:

- *Se hará un examen teórico para valorar la adquisición de los contenidos más relevantes de la materia que compondrá un 50% de la nota final.*
- *Se realizarán unas pruebas prácticas (condición física y/o habilidades deportivas) que compondrán el otro 50% de la nota final.*
- *La nota final será la media del examen y las pruebas prácticas siempre y cuando se haya obtenido un 2'5 como mínimo en cada una de ellas.*

#### 2.1.9. ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES

A continuación, se detallan una serie de **medidas de atención a las diferencias individuales** propuestas por nuestro departamento tanto para la asignatura de Educación Física, como para la optativa de Deporte. Estas medidas se recogen en PLAN INCLUYO de nuestro centro.

##### - Medidas Ordinarias:

- Diseño Curricular siguiendo los principios del DUA:
  - Diversidad de medios de representación
    - Demostraciones teórico-prácticas de los diferentes deportes, de los juegos, de los movimientos y ejes corporales, de las acciones técnico-tácticas, de los protocolos de actuación de primeros auxilios, etc.
    - Visualización de vídeos tanto de deportes, como de mejora de la condición física y hábitos saludables, valores en el deporte, etc.
    - Clases magistrales en aquellos contenidos de más carga teórica: salud, nutrición, condición física, primeros auxilios, etc.
    - Presentaciones (PowerPoint, Canva, Genially, etc) sobre cualquier contenido de nuestra asignatura.
    - Plataformas educativas como Classroom y Aula Virtual Educa Madrid que nos permitan estar conectados con nuestro alumnado, hacerles llegar información, recursos, tareas e incluso evaluarles.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

- Aplicaciones informáticas de salud, actividad física, nutrición como, por ejemplo: Strava, Runstastic, MyRealFood, myfitnesspal, etc.
- Mapas conceptuales, esquemas y resúmenes de los diferentes contenidos: deportes y juegos (reglas, técnica, táctica, condición física), salud, nutrición, prevención de accidentes, etc.
- Lecturas científicas sobre hábitos de vida saludable, sobre nutrición, sobre la importancia de la actividad física y el entrenamiento, sobre la psicología en el deporte, sobre la salud mental y la gestión emocional entre otros.
- Artículos periodísticos de diferente carácter: valores en el deporte, igualdad, deportes minoritarios, deporte espectáculo, etc.
- Diversidad de medios de expresión
  - Exposición en clase de alguna temática relacionada con la actividad física, el deporte y la salud.
  - Pruebas físicas y deportivas.
  - Examen escrito
  - Examen oral
  - Elaboración e interpretación de composiciones artísticas: coreografías, bailes, teatro, mimo...
  - Elaboración de trabajos escritos para profundizar más en los contenidos trabajados en clase.
  - Elaboración de murales, posters, infografías
  - Elaboración de videos con explicaciones científicas, con demostraciones deportivas, con elaboración de recetas saludables, con la consecución de retos físicos, etc.
  - Preparación y dirección de actividades, juegos, clases dirigidas, competiciones deportivas supervisadas por el profesor, etc.
  - Fotografía deportiva.
  - Colaboración activa y alternativa en clase para los estudiantes incapacitados temporalmente por problemas de salud: funciones de árbitro, entrenador, anotador, ayuda logística, lectura y elaboración de un documento sintetizando las ideas principales, etc.
- Diversidad de medios de motivación.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

- Refuerzo positivo al alumnado: durante la práctica diaria en nuestras clases, tras las evaluaciones valorando sus progresos, tras muestras de compañerismo y respeto, etc.
  - Fomentar un clima de confianza en el aula.
  - Trabajar de forma explícita la reflexión, el autoconocimiento, la educación de las emociones y estrategias para la gestión de conflictos
  - Calificaciones: las calificaciones se amoldarán realísticamente a las características del alumnado y se darán oportunidades para poder mejorar sus notas siempre que sea posible, fomentando así la capacidad de superación.
  - Modelos de ejercicios y exámenes (prácticos y teóricos): tanto en las clases diarias como en las pruebas evaluables para que tengan referentes en los que fijarse.
  - Retos físicos cooperativos (individuales o grupales): acordes a sus características para poder lograrlos y aumentar así su implicación en la actividad.
  - Trabajos extras. Libertad para elegir temática, de tal manera que, puedan profundizar en aquellos temas de mayor interés.
  - Lecturas voluntarias sobre diferentes temáticas relacionadas con la asignatura: biografías deportivas, artículos científicos sobre salud y entrenamiento, salud mental, prensa deportiva sobre competiciones oficiales, entrevistas a deportistas, etc.
  - Exposición de anécdotas y curiosidades relacionadas con la actividad física y la salud. Por ejemplo: contarnos una competición deportiva en la que hayan participado, o sus sensaciones tras entrenar de forma regular en el gimnasio, o una receta saludable que hayan preparado...
  - Excursiones y viajes deportivos (esquí, kayak, senderismo, escalada, patinaje, orientación ...)
  - Concursos coreográficos de diferentes estilos de baile (carnaval, fin de trimestre, semana cultural...)
  - Actividades deportivas en los recreos (Pacios Activos).
  - Actividades deportivas extraescolares (IPAFD): baloncesto, voleibol, fútbol, patinaje, lucha y ciclismo.
- Metodología adecuada a las diferencias individuales.
    - Tradicional (mando directo y asignación de tareas): principalmente en contenidos relacionados con Condición Física y la adquisición de habilidades deportivas.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

- Aprendizaje mediante búsqueda: para el aprendizaje de la táctica y la estrategia en los diferentes juegos y deportes, para la creación de coreografías y montajes artísticos, para superar retos físicos, etc.
  - Aprendizaje cooperativo (grupos): coreografías, retos deportivos, elaboración de trabajos y presentaciones, etc.
  - Aprendizaje basado en proyectos y juegos
  - Aprendizaje servicio: trabajando con nuestra comunidad del barrio (escuela infantil, centro de mayores, escuela de educación especial...)
  - Proyectos de investigación y de campo: sobre salud, nutrición, entrenamiento, ocio deportivo, etc.
  - Explicación alumno – alumno
  - Clase invertida (flipped classroom): para que el alumno pueda ver en su casa un contenido teórico tranquilamente y refuerce lo aprendido y practicado en clase.
  - Enseñanza individualizada en base a las necesidades del discente: planes individualizados, materiales y recursos adaptados, etc.
- Organización de espacios y tiempos
- Espacios:
    - Distribución flexible dependiendo de la actividad y la disponibilidad de espacios del centro.
    - Uso de las pistas deportivas exteriores
    - Uso de los gimnasios
    - Uso de las diferentes partes del patio
    - Uso del aula de Usos múltiples
    - Uso del aula de informática
    - Uso de aulas.
    - Uso de instalaciones públicas adyacentes como, por ejemplo, el parque Bosquesur.
  - Tiempos:
    - Adaptación de los tiempos al ritmo de aprendizaje
    - Adaptación de la temporalización trimestral y anual a las necesidades del grupo
    - Atender a las condiciones climatológicas para la elección de los contenidos a trabajar y los espacios a utilizar.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO

### IES LASERNA (24/25)

- Ajustar entrega de trabajos y realización de exámenes a momentos del trimestre con menos carga evaluativa para el alumnado

En caso de que un alumno/a **no pueda realizar la parte práctica**, se le evaluará de manera adaptada a sus posibilidades. En el caso de tener un impedimento en cuanto a la realización de las tareas prácticas de la asignatura, el departamento de Educación Física adaptará el sistema de evaluación para poder valorar la adquisición de los objetivos propuestos en esta programación a través de los criterios de evaluación que no precisen de una ejecución práctica o física. Por lo tanto, no existirán alumnos calificados como “exentos” en Educación Física, por lesión o enfermedad, sino que éstos estarán simplemente liberados de aquellas prácticas señaladas por el parte facultativo. Para la evaluación de estos alumnos deben distinguirse entre los alumnos exentos:

- ❖ **Temporales** (durante un corto espacio de tiempo).
- ❖ **Permanentes** (durante todo el curso).

La justificación de la exención permanente se realizará durante el primer mes del curso con el correspondiente certificado médico con una antigüedad no inferior a tres meses y en el que constará el tipo de ejercicio no recomendado y los posibles ejercicios de rehabilitación. En el caso de exención temporal la justificación se realizará en el momento de producirse la lesión o enfermedad e incorporación del alumno al Centro.

Algunos ejemplos de las tareas a realizar por dichos alumnos podrían ser:

- ✓ Fichas diarias sobre los contenidos de cada sesión.
- ✓ Trabajos teóricos sobre los contenidos de cada situación de aprendizaje (solamente para los exentos permanentes) o relacionados con su dolencia, deficiencia física o enfermedad.
- ✓ Prestar servicios o ayudas al profesor o al resto de compañeros/as.
- ✓ Programación de actividades de apoyo y refuerzo de Junio.

#### 2.1.9.1 EVALUACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES. MEDIDAS PERSONALIZADAS DE APOYO Y REFUERZO

Se estudiará cada caso concreto para ofrecer medidas de apoyo y refuerzo durante todo el curso adaptadas a las carencias o debilidades detectadas en el alumno con la materia pendiente.

#### 2.1.9.2. MEDIDAS PARA ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS.

- **Medidas específicas:**
  - Adaptaciones en la evaluación

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

- En tareas teóricas:
  - Adaptación del formato del examen (letra, distribución de los espacios, fragmentación física de las preguntas del ejercicio, entrega por tiempos de los ejercicios de las pruebas)
  - Leer las preguntas, ejercicios o tareas en voz alta aclarando dudas.
  - Simplificación de enunciados.
  - Traducciones del inglés al español si fuera necesario.
  - Evaluaciones orales si fuera necesario.
  - Posibilidad de realización de exámenes online si fuera necesario.
  - Tiempo extra para quien lo precise.
- En las pruebas prácticas:
  - Pruebas adaptadas a las posibilidades reales del alumnado.
  - Se dará la oportunidad siempre que sea posible de repetir una prueba para mejorar el resultado.
  - Baremos, rúbricas, listas de control, adaptadas a las características del discente y los contenidos trabajados y practicados en clase.
  - Pruebas prácticas en momentos en los que no haya presencia del resto de alumnos/as (en caso de que haya problemas de miedo escénico)
- Heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación dependiendo del contenido, del trabajo a evaluar y del objetivo del mismo.

○ Modelos de ACI significativa de cada materia común al departamento

En el año escolar actual y atendiendo a las características del alumnado en el IES la Serna, no tenemos que recurrir a ninguna ACI para la materia de Educación Física.

Dada la naturaleza de nuestra asignatura, eminentemente práctica, tenemos la posibilidad de adaptar la gran mayoría de nuestro trabajo diario a la variedad de necesidades que nuestros estudiantes precisen.

Adaptaciones metodológicas, adaptaciones de acceso, adaptaciones de materiales, espacios, tiempos, agrupaciones, entre otras, garantizarán que los discentes alcancen los objetivos curriculares y que se desarrollen competencialmente tal y como establece el marco legislativo y nuestra programación de aula.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

**2.1.10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. ¿QUÉ HACE EL ALUMNO QUE NO ASISTE?**

El alumnado que no asista a una actividad complementaria deberá realizar un trabajo programado por el profesor relacionado con la actividad organizada y será evaluable.

**2.1.11. TRATAMIENTO DE LOS CONTENIDOS TRANSVERSALES**

Desde todas las situaciones de aprendizaje programadas en nuestra materia trabajaremos también los elementos transversales, pues de acuerdo con la LEY ORGÁNICA 3/2020. Artículo 19.2. *“Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento se trabajarán en todas las áreas. De igual modo, se trabajarán la igualdad de género, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo- sexual. Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión.”*

**2.1.12. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

Desde el Departamento se ha elaborado una herramienta para la evaluación de la programación didáctica en su conjunto; esta se puede realizar al final de cada trimestre, para así poder recoger las mejoras en el siguiente. Dicha herramienta se describe a continuación:

| <b>ASPECTOS A EVALUAR</b>                  | <b>A DESTACAR</b> | <b>A MEJORAR</b> | <b>PROPUESTAS DE MEJORA PERSONAL</b> |
|--------------------------------------------|-------------------|------------------|--------------------------------------|
| Temporalización de las unidades didácticas |                   |                  |                                      |
| Desarrollo de los objetivos didácticos     |                   |                  |                                      |
| Manejo de los contenidos de la unidad      |                   |                  |                                      |
| Realización de tareas                      |                   |                  |                                      |

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 1ºESO**  
**IES LASERNA (24/25)**

|                                            |  |  |  |
|--------------------------------------------|--|--|--|
| Estrategias metodológicas seleccionadas    |  |  |  |
| Recursos                                   |  |  |  |
| Claridad en los criterios de evaluación    |  |  |  |
| Uso de diversas herramientas de evaluación |  |  |  |
| Atención a la diversidad                   |  |  |  |
| Interdisciplinariedad                      |  |  |  |

**2.1.13. MECANISMOS DE REVISIÓN, EVALUACIÓN Y MODIFICACIÓN  
DE LAS PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS EN RELACIÓN CON  
LOS RESULTADOS ACADÉMICOS Y PROCESOS DE MEJORA**

Desde el Departamento pretendemos promover la reflexión docente y la autoevaluación de la realización y el desarrollo de programaciones didácticas. Para ello, al finalizar cada unidad didáctica propondremos una secuencia de preguntas que permitan al docente evaluar el funcionamiento de lo programado en el aula y establecer estrategias de mejora para la propia unidad.