

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º ESO



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

IES ALONSO DE MADRIGAL

CURSO 24-25



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

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

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Peso CE</i>	<i>Contenidos de materia</i>	<i>Contenidos transversales</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Peso IL</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>	<i>SA</i>
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	3 4,8 %	A1 A2 A3	CT6 CT12	1.1.1 Participa en las actividades y ejercicios físicos diarias encomendados con la intensidad y el volumen adecuados a sus características.	1 100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	2 3,2 %	A1 B4 C2 C3	CT12	1.2.1 Reconoce la variación de la frecuencia respiratoria y frecuencia cardiaca como mecanismo de control de la intensidad.	1 25%	Prueba práctica	Heteroevaluación	1
				1.2.2 Lleva a cabo ejercicios de activación y de mejora de sus capacidades de manera autónoma.	3 75%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 2, 5, 7
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1 1,6 %	A1 A3 B6	CT6 CT12	1.3.1 Identifica hábitos alimentarios saludables y errores más frecuentes.	1 33,3%	Cuaderno del alumno	Heteroevaluación	3
				1.3.2 Aplica posiciones adecuadas a su vida cotidiana para mejorar su actitud postural.	1 33,3%	Cuaderno del alumno	Autoevaluación	3
				1.3.3 Practica técnicas de respiración adecuadas a las actividades.	1 33,3%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	3
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	3 4,8 %	B3	CT12	1.4.1 Aplica las normas básicas de higiene personal	1 100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9



				cambiándose diariamente la camiseta utilizada en clase.				
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	3 4,8 %	A1 B6 F4	CT12	1.5.1 Acude a clase con ropa y calzado deportivo adecuado.	2 40 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				1.5.2 Practica actividades y ejercicios físicos utilizando correctamente el material y las instalaciones	1 20 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
				1.5.3 Practica actividades y ejercicios físicos sin portar objetos peligrosos para la integridad física del alumnado.	2 40 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	1 1,6 %	B7	CT1 CT12	1.6.1 Demuestra el conocimiento del protocolo PAS, medidas de primeros auxilios y del soporte vital básico en situaciones simuladas con seguridad y corrección.	2 40%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>3</i>
					3 60%	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>3</i>
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	5 8,1 %	A2 A3 D2 D4	CT7 CT11 CT12 CT15	1.7.1 Analiza la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo.	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1 1,6 %	B5	CT3 CT10	1.8.1 Utiliza los recursos digitales con corrección y seguridad.	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>1, 4, 7</i>



1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1 1,6 %	B5	CT1 CT3 CT10	1.9.1 Realiza las tareas digitales encomendadas utilizando la vía correspondiente (principalmente office 365: teams, correo educacyl, etc.).	1 100%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	4 6,5 %	B4 C1 C5 D1	CT5 CT9 CT15	2.1.1 Lleva a cabo actividades físicas individuales y HMB respetando los parámetros indicados.	3 60 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1, 2, 4, 5, 7, 8, 9
				2.1.2 Hace propuestas de mejora reflexionando con los compañeros en las actividades colectivas.	1 20 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	2, 4, 5, 6
				2.1.3 Cumplimenta cuestionarios de autoevaluación y coevaluación de las actividades desarrolladas respetando las instrucciones dadas	1 20 %	Cuaderno del alumno	Autoevaluación	Todas
2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	4 6,5 %	C1 D3	CT6 CT9	2.2.1 Decide sus movimientos en situación de ataque y en defensa situaciones de juego con corrección y rapidez.	1 25 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	2, 5
				2.2.2 Identifica las características principales y normas de los contenidos trabajados con corrección.	2 50 %	Prueba escrita	Heteroevaluación	Todas
				2.2.3 Explica los motivos de sus decisiones en el juego de forma justificada y razonada	1 25 %	Prueba oral	Heteroevaluación	2, 5
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la	4 6,5 %	C4	CT6	2.3.1 Efectúa las habilidades motrices específicas asociadas	7 70 %	Prueba práctica	Heteroevaluación	1, 4, 5, 7, 9



motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)				a la técnica requerida en las diferentes situaciones motrices trabajadas durante el curso con corrección y soltura				
				2.3.2 Reproduce los ejercicios de coordinación dinámica general que se le presentan de manera adecuada y con soltura	2 20 %	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2
					1 10%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	1, 2
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3)	5 8,1 %	D1	CT7	2.4.1 Participa en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas.	9 90%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	<i>Todas</i>
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	5 8,1 %	A3 B1 D2 D3	CT2 CT6 CT7 CT15	3.1.1 Participa en las actividades y ejercicios físicos diarias con respeto a las normas y las características del grupo	7 70 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
					1 10 %	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	<i>Todas</i>
				3.1.2 Corrige errores en las decisiones de los árbitros que le beneficien de manera autónoma	2 20%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2, 5, 7
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	5 8,1 %	B2 C1 D1 D2 F5	CT2 CT14 CT15	3.2.1 Cumple las funciones y responsabilidades encomendadas con corrección y autonomía	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante	5 8,1 %	A3 D2 D4	CT2 CT7 CT8	3.3.1 Resuelve los conflictos surgidos en las actividades	9 90%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>



la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)		E2	CT11 CT15	realizadas utilizando el diálogo.	1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	<i>Todas</i>
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2 3,2 %	D2 D4 E1	CT8 CT11 CT15	4.1.1 Colabora en la formación de grupos diversos, la participación y el desarrollo de habilidades motrices específicas de las actividades expresivas encomendadas con autonomía y corrección	9 90%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	4, 6
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	2 3,2 %	A2 A3 E3 E4	CT7 CT8 CT11 CT15	4.2.1 Practica las actividades y ejercicios físicos de carácter deportivo, expresivo y cultural encomendadas sin prejuicios ni estereotipos	9 90%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	4, 6
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	2 3,2 %	C5 E2 E3	CT2 CT9 CT13 CT15	4.3.1 Aporta ideas, soluciones, reflexiones, gestos y movimientos en la creación de composiciones expresivas y culturales con iniciativa	2 20%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	4, 6
				4.3.2 Representa coreografías sencillas siguiendo el ritmo de la música.	7 70%	<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	4, 6
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible,	2 3,2 %	B6 D3 F1 F2	CT5 CT14 CT15	5.1.1 Utiliza el entorno natural de realización de las actividades encomendadas con limpieza y sin deteriorarlo	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6, 8, 9



minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)		F7						
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	2 3,2 %	B6 C4 C6 F3	CT12 CT15	5.2.1 Realiza acciones y habilidades motrices durante los recorridos en bicicleta con seguridad y corrección	3 30%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	9
				5.2.2 Resuelve los recorridos de orientación deportiva planteados con corrección	7 70%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	8

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

A. Vida activa y saludable.

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

B. Organización y gestión de la actividad física.

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

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- C.1. Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil.

- C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas y su aplicación práctica.
- C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

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

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

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

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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

ANEXO II: CONTENIDOS TRANSVERSALES DE ESO

CT1. La comprensión lectora.

CT2. La expresión oral y escrita.

CT3. La comunicación audiovisual.

CT4. La competencia digital.

CT5. El emprendimiento social y empresarial.

CT6. El fomento del espíritu crítico y científico.

CT7. La educación emocional y en valores.

CT8. La igualdad de género.

CT9. La creatividad

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

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

CT12. Educación para la salud.

CT13. La formación estética.

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

CT15. El respeto mutuo y la cooperación entre iguales.