

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º 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 Organizar y complementar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	3 4,8 %	A1 A2 A3	CT6 CT12	1.1.1 Participa en las actividades y ejercicios físicos diarios encomendados con la intensidad y el volumen adecuados a sus características	2 66,7 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	Todas
				1.1.2 Selecciona actividades y ejercicios físicos adecuados a sus capacidades y preferencias practicándolos con regularidad	1 33,3 %	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1,10
1.2 Incorporar con autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos variados de control de la intensidad de las actividades. (STEM1, STEM5)	2 3,2 %	A1 B4 C2 C3	CT12	1.2.1 Utiliza la variación de la frecuencia respiratoria y frecuencia cardíaca como mecanismo de control de la intensidad adaptando la ejecución de los ejercicios a sus características individuales.	1 25%	Prueba práctica	Heteroevaluación	9
				1.2.2 Selecciona ejercicios de activación de manera autónoma sin la continua vigilancia del profesorado.	3 75%	Registro anecdótico	Heteroevaluación	1,3,4,7,9
1.3 Empezar a introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración y relajación, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	1 1,6 %	A1 A3 B6	CT6 CT12	1.3.1 Distingue una alimentación saludable según las recomendaciones actuales.	1 25%	Prueba escrita	Heteroevaluación	1
				1.3.2 Corrige movimientos y posiciones perjudiciales para su desarrollo corporal con corrección y seguridad.	2 50%	Guía de observación	Coevaluación	1



				1.3.3 Utiliza técnicas respiratorias y de relajación adecuadas y con corrección.	1 25%	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>	6
1.4 Incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	3 4,8 %	B3	CT12	1.4.1 Aplica las normas básicas de higiene personal cambiándose diariamente la camiseta utilizada en los ejercicios y actividades físicas.	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.5 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	3 4,8 %	A1 B6 F4	CT12	1.5.1 Aplica medidas preventivas de accidentes vistiendo 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 peligros para la integridad física del alumnado	2 40 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>
1.6 Actuar de acuerdo con los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	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	3 75%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	6
					1 25%	<i>Guía de observación</i>	<i>Coevaluación</i>	6
1.7 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)	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, valorando su impacto y evitando activamente la reproducción de aquellas que	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	<i>Todas</i>



				sean nocivas o perjudiciales para el individuo o el colectivo				
1.8 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	1 1,6 %	B5	CT3 CT10	1.8.1 Maneja recursos digitales con corrección y seguridad	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2, 9
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, buscando, analizando, seleccionando y comunicando información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de estos. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	1 1,6 %	B5	CT1 CT3 CT10	1.9.1 Realiza las tareas digitales encomendadas, cuestionarios, trabajos de investigación, consultas, etc. Usando las aplicaciones requeridas, principalmente las corporativas de office 365 (teams, etc.)	1 100%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todas
2.1 Desarrollar de manera progresivamente autónoma 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 las actividades físicas individuales planteadas para desarrollar las capacidades físicas Y HMB respetando los parámetros indicados de manera individualizada	3 60 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 2, 5, 8, 9, 10
				2.1.2 Hace propuestas de mejora reflexionando con los compañeros en las actividades colectivas	1 20 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 3, 4, 5, 6, 8
				2.1.3 Cumplimenta cuestionarios de autoevaluación y coevaluación de las actividades desarrolladas respetando las instrucciones dadas	1 20 %	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	Todas



2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si 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 defensa en situaciones de juego con corrección y rapidez.	1 25 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 4, 5
				2.2.2 Identifica las características principales y normas de los contenidos trabajados con corrección	2 50 %	<i>Prueba escrita</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todos
				2.2.3 Explica los motivos de sus decisiones en el juego de forma justificada y razonada	1 25 %	<i>Prueba oral</i>	<i>Heteroevaluación</i>	3, 4, 5
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. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3)	4 6,5 %	C4	CT6	2.3.1 Efectúa las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica requerida en las diferentes situaciones motrices trabajadas durante el curso con corrección y soltura	7 70 %	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todos
				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>	3, 4, 9
					1 10%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Coevaluación</i>	3, 4, 9
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades. (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, siendo receptivo a las correcciones durante el proceso de ejecución de esas actividades.	9 90%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todas
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	Todas
3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las	5 8,1 %	A3 B1	CT2 CT6	3.1.1 Participa en las actividades y ejercicios físicos	7 70 %	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	Todas



# Junta de Castilla y León

Consejería de Educación

actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)		D2 D3	CT7 CT15	diarias con respeto a las normas y las características del grupo, evitando la excesiva competitividad.	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>	<i>3, 4, 5</i>
3.2 Cooperar y 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. (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 la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1, CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)	5 8,1 %	A3 D2 D4 E2	CT2 CT7 CT8 CT11 CT15	3.3.1 Resuelve los conflictos surgidos en las actividades realizadas utilizando el diálogo	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>
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 y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. (CC2, CC3, CEC1, 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>	<i>1, 6, 8</i>
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	<i>1, 6, 8</i>



4.2 Experimentar y analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (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>	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	1, 3, 4, 5, 6, 8, 9
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 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>	1, 6
					1 10%	<i>Cuaderno del alumno</i>	<i>Autoevaluación</i>	1, 6
				4.3.2 Representa coreografías sencillas y dramatizaciones siguiendo el ritmo de la música y con expresividad	7 70%	<i>Guía de observación</i>	<i>Heteroevaluación</i>	1, 6
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	2 3,2 %	B6 D3 F1 F2 F7	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>	2, 10
5.2 Practicar 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>	10
				5.2.2 Resuelve los recorridos de orientación deportiva planteados con corrección	4 40%	<i>Prueba práctica</i>	<i>Heteroevaluación</i>	10
				5.2.3 Realiza recorridos de senderismo con seguridad y corrección	3 30%	<i>Registro anecdótico</i>	<i>Heteroevaluación</i>	2

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

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

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

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

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

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

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



un móvil.

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

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

- D.1. Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- D.2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- D.3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- D.4. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, 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 y dramatización.
- E.3. Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- E.4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos, etc.).
- E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

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

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

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

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