

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 1 de 50

INDICE GENERAL:

1. Introducción.	2
2. Competencias específicas y su vinculación con otras competencias.	4
3. Criterios de evaluación y su concreción con las competencias específicas.	8
4. Concreción de los saberes básicos.	11
5. Criterios de calificación y ponderación de los criterios de evaluación.	20
6. Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación	25
7. Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación.	33
8. Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise.	35
9. Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona.	36
10. Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados.	36
11. Estrategias didácticas y metodológicas.	36
12. Plan Lector.	40
13. Plan de implementación de elementos transversales.	42
14. Plan de utilización de las tecnologías digitales.	44
15. Medidas complementarias para el tratamiento de las materias dentro del Programa BRIT-Aragón.	45
16. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora.	45
17. Actividades complementarias y extraescolares.	46

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 2 de 50

18. Alumnos con suspensión temporal de matrícula

50

1- Introducción.

La Educación Física persigue el desarrollo de la persona en su globalidad, lo que implica aspectos motores, biológicos, cognitivos, de relación interpersonal y afectivo-emocionales. La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. A partir de esta idea de Educación Física de calidad (Informe UNESCO, 2015), al profesional de la materia se le propone asentar los roles como educador/a, facilitador/a y promotor/a de una educación activa y comprometida con el trabajo contextualizado y competencial de los aprendizajes.

La Educación Física tendrá como finalidades que el alumnado: a) desarrolle conductas motrices que le permitan actuar en contextos y actividades variadas; b) se aproxime y descubra, de forma activa, los conocimientos elementales que constituyen la cultura básica de las prácticas motrices; c) adopte principios cívicos y de valores que le permitan interactuar con otros en los contextos sociales de práctica de actividad física; d) adopte un estilo de vida activo y saludable.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los objetivos generales de esta etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI. Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar el desarrollo integral de la persona, un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud. De este modo, el alumnado tendrá al final de su paso por este curso, autonomía para desarrollar y gestionar diferentes actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y participar de un estilo de vida activo.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 3 de 50

Las competencias específicas de la materia de Educación Física en Bachillerato recogen y sintetizan estos retos, abordando la motricidad de forma más elaborada y autónoma, dando continuidad a los logros y avances experimentados por los estudiantes durante la etapa de Educación Secundaria (a través de situaciones motrices individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en el medio natural y con intenciones artísticas o expresivas). Para alcanzar estas nuevas competencias específicas, se presentan seis bloques de saberes básicos que se organizan en torno a las tres dimensiones con las que se estableció la ORDEN ECD/489/2016 (BOA 2 de junio de 2016), y que se estructuran de la misma forma que en las etapas de educación obligatoria:

— Dimensión I: eje vertebrador de la Educación Física, comprendida como la pedagogía de las conductas motrices. Se articula a través de los dominios de acción, expresados y desarrollados en los saberes del Bloque A: Resolución de problemas en situaciones motrices.

— Dimensión II: inseparable de la dimensión I porque resulta de la vivencia motriz de la misma, y está relacionada con la cultura, el autoconocimiento, los valores y la sostenibilidad. Esta dimensión se desarrollará través del Bloque B: Manifestaciones de la cultura motriz, el Bloque C: Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices y el Bloque D: Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

— Dimensión III: relacionada con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Está vinculada con aprendizajes transversales para la Educación Física. Esta dimensión se potenciará mediante el Bloque E: Organización y gestión de la actividad física y el Bloque F: Vida activa y saludable.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 4 de 50

2. Competencias específicas y su vinculación con otras competencias.

Competencia específica de la materia Educación Física 1:

CE.EF.1. Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución), y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Vinculación con otras competencias.

Esta competencia tiene relación con el resto de competencias específicas de la materia, pues no es posible comprender las unas sin las otras. A través de la vivencia de las diferentes situaciones motrices el alumnado se conecta con la cultura de su entorno. No hay que olvidar que el juego es un bien cultural inmaterial declarado por la UNESCO (CE.EF.2). Comprender la Educación Física desde la acción motriz, supone entender la importancia de la intervención sobre el alumnado en su totalidad, donde su conducta motriz está moldeada por las emociones (CE.EF.3). Como consecuencia de la práctica y a través de un proceso ordenado, sistemático y consciente, obtenemos mejoras en la salud (CE.EF. 5). Y sin duda todo pasa por el desarrollo de comportamientos sostenibles y de respeto a nuestro entorno (CE.EF. 4).

Además, esta competencia tiene vinculación con competencias específicas de otras materias. Aunque la relación existe con más asignaturas, podemos destacar: Física y Química, Anatomía Aplicada, y Tecnología e Ingeniería I para poder comprender cómo actúan las fuerzas o como se transforma la energía en algunas situaciones motrices individuales, o cómo lograr el equilibrio en acroport, por ejemplo. Así mismo hay que destacar la vinculación con aspectos relacionados con la música y las situaciones propias artístico-expresivas mediante el trabajo del ritmo y uso del espacio de acción entre otros aspectos.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CPSAA1.2, CPSAA4, CD2, CD3.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 5 de 50

Competencia específica de la materia Educación Física 2:

CE.EF.2. Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y de los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.

Vinculación con otras competencias.

La cultura motriz es un patrimonio que el alumnado debe asumir. A la hora de hacerlo, conviene que todas y cada una de las personas lo hagan a través de la práctica consciente y reflexiva asimilando su lógica interna (CE.EF.1) y conociendo su lógica externa, en cuestiones tales como la autorregulación emocional, el respeto a los participantes y la eliminación de la discriminación y la violencia (CE.EF.3). Igualmente, forma parte de la lógica externa de la cultura motriz el conocimiento, conservación y mejora del entorno natural y urbano (CE.EF.4).

Por su parte, la contribución a “la educación de los sentimientos estéticos y al desarrollo de una actitud reflexiva con respecto al lenguaje y sentido de las imágenes”, planteada en la CE.FI.8, puede aplicarse a la cultura motriz. Del mismo modo cabe la vinculación de esta competencia con la CE.LCL.1 cuando habla del conocimiento de la realidad plurilingüe y pluricultural de España y de la valoración de esta diversidad como fuente de patrimonio cultural.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA 1.2, CC1, CCEC1.

Competencia específica de la materia Educación Física 3:

CE.EF.3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 6 de 50

éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Vinculación con otras competencias.

Esta competencia específica tiene relación con varias de las competencias específicas de esta materia. El profesorado intervendrá sobre las conductas motrices del alumnado, y dichas conductas están moldeadas por las emociones. Los dominios de acción nos ayudarán a conocer las características de su práctica y su vivencia emocional (CE.EF.1). Durante la práctica motriz se generan interacciones de diversa índole, que pueden provocar momentos de debates o intercambio de opiniones. Hacerlo desde la visión de la sostenibilidad desarrollando conductas ecosocialmente responsables es un aspecto fundamental (CE.EF.4). Y por último, los aprendizajes adquiridos a través de esta competencia tienen que tener una transferencia hacia el estilo de vida del alumnado, (CE.EF.5) incorporando la gestión de los conflictos, la escucha activa y la asertividad, entre otros aspectos, a su estilo de vida.

Esta competencia también tiene relación con cualquier materia del currículo que implique trabajar en grupos, expresar ideas y sentimientos, gestionar emocionalmente acontecimientos, así como el tratamiento de los estereotipos de género y de competencia.

Vinculación con los descriptores de las competencias clave.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

Competencia específica de la materia Educación Física 4:

CE.EF.4. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre las personas que forman la comunidad.

Vinculación con otras competencias.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 7 de 50

La integración de actitudes y acciones ecosocialmente responsables del alumnado estarán ligadas con la adopción de un estilo de vida activo (CE.EF.5), al acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor (CE.EF.2), a la gestión de sus emociones y sus habilidades sociales (CE.EF.3) y al desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices (CE.EF.1).

También tiene vinculación con las competencias específicas de Biología y Geología en lo relacionado con fomentar estilos de vida sostenibles y saludables (CE.BGCA.5).

Vinculación con los descriptores de las competencias clave.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores operativos: STEM5, CPSAA 1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

Competencia específica de la materia Educación Física 5:

CE.EF.5. Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.

Vinculación con otras competencias.

El aprendizaje e interiorización de un estilo de vida saludable y un uso autónomo y saludable del tiempo libre tienen más sentido si se comprenden mejor las actividades motrices que lo alimentan; por ello, abordarlos mediante la resolución de situaciones motrices hace que estos aprendizajes quedan mucho más consolidados. (CE.EF.1.)

De la misma manera, ese aprendizaje está imbuido en una cultura motriz cuyas manifestaciones debe conocer y aprovechar con especial atención a lo relacionado con la construcción de la imagen corporal (propia y ajena) y a la interpretación de los estereotipos. (CE.EF.2.)

Un estilo de vida activo orientado al uso saludable del tiempo libre, lleva implícita una correcta autorregulación emocional y una adecuada inserción social (CE.EF.3), para lo que la colaboración y cooperación con los demás, la adecuada dedicación al logro y mantenimiento del medio natural en condiciones de máxima seguridad para uno mismo y para los demás, cobran gran importancia. (CE.EF.4)

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 8 de 50

Vinculación con los descriptores de las competencias clave.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA 1.1, CPSAA 1.2, CPSAA5, CE3.

3. Criterios de evaluación y su concreción con las competencias específicas.

Los criterios de evaluación son los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje. El trabajo sistemático de todos los criterios de evaluación a lo largo de este curso determinará la adquisición de las competencias específicas de la materia y por lo tanto su contribución a las competencias establecidas en el anexo I del alumnado al término de la etapa de Bachillerato.

La evaluación en Educación Física deberá ser continua, formativa y compartida, y estará dirigida hacia la mejora del aprendizaje del alumnado. Los criterios de evaluación serán el referente para llevar a cabo este proceso, al concretar el desarrollo de las competencias específicas de la materia. La relación existente entre estos y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje que se vayan planteando a lo largo de las distintas unidades didácticas de esta etapa.

CE.EF.1

Adaptar autónomamente la motricidad para resolver situaciones motrices según la lógica interna de las mismas (capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución), y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 9 de 50

pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

1.2. Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre, aplicando con fluidez y control procesos de percepción, decisión y aplicación práctica, adaptando las estrategias para ajustarse a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

1.3. Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición, aplicando principios operacionales complejos propios de estas situaciones, basados en la descodificación de las conductas motrices del oponente y/o del compañero o compañera para ajustar la propia acción motriz.

1.4. Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individuales o colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante públicos diferentes.

CE.EF.2

Analizar críticamente e indagar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para defender, desde una postura ética y contextualizada, los valores que pueden transmitir.

2.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 10 de 50

CE.EF.3

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

3.1. Practicar diversas actividades motrices analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, valorando su potencial como posible salida profesional.

3.2. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

CE.EF.4

Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre las personas de la comunidad.

4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, interactuando con el entorno de manera

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 11 de 50

sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

CE.EF.5

Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal basada en información constatable, y llevándola a la práctica de manera consecuente, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal.

5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.

5.2. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente,

5.3. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, basado en información constatable, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas (inteligencia motriz), y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

4. Concreción de los saberes básicos.

A. Resolución de problemas en situaciones motrices.

Las situaciones motrices están clasificadas en seis grandes familias de prácticas: individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración oposición, en el medio natural y con intenciones

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 12 de 50

artístico expresivas. Cada una de estos seis dominios de acción se rigen por principios operacionales, que son comunes a las prácticas de un mismo dominio y que van más allá de la propia ejecución del gesto técnico. Están estrechamente vinculados al desarrollo de la conducta motriz en el contexto propio de cada lógica interna y están expresados como saberes básicos. Para aplicarlos en el aula los concretamos en reglas de acción que pueden ser elaboradas por el profesorado extraídas por el alumnado sobre su propia práctica en el proceso de aprendizaje. Se incluyen ejemplificaciones para la puesta en práctica de las situaciones motrices de cada dominio de acción, que deberán ser tenidas en cuenta en función de las prácticas seleccionadas según los criterios de evaluación.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- Acciones motrices individuales: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente las características de la lógica interna de la situación individual. Reajuste de la motricidad a partir de la reflexión y autoevaluación sobre su práctica. Encadenamiento de acciones complejas basadas en la aplicación de los principios operacionales trabajados en la anterior etapa, como, por ejemplo: atletismo (vallas, carrera de obstáculos, triple salto), habilidades gimnásticas básicas (equilibrios, giros y volteos encadenados), patinaje, triatlón, duatlón, parkour entre otros.
- Acciones motrices cooperativas: solución de retos y situaciones problema proponiendo la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles. Sinergia de fuerzas y esfuerzos para lograr el objetivo propuesto. Análisis colectivo de resultados, coevaluación y evaluación, y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas, como por ejemplo en: acrosport, gimnasia rítmica conjuntos, relevos, retos cooperativos entre otros.
- Acciones motrices de oposición, principios operacionales: decodificación de la conducta motriz del oponente, equilibrio y desequilibrio espacial en espacio propio y del rival encadenando acciones, anticipación a las acciones y codificación de las propias acciones. Autoevaluación de la propia acción para ajustar las conductas motrices propias. Algunas situaciones motrices de oposición interindividual son, por ejemplo: juegos de lucha, judo, bádminton, tenis, minitenis, juegos de frontón, palas o tenis de mesa, entre otros.
- Acciones motrices de colaboración-oposición: Ajuste de las conductas motrices en función de los comportamientos motores de los compañeros o compañeras y/o adversarios o adversarias. Puesta en práctica de algoritmos de ataque y defensa con mayor autonomía, adaptándose a las

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 13 de 50

características del contexto de acción. Principio de continuidad de la acción en situaciones motrices. Desempeño de roles variados en procedimientos colectivos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo, como por ejemplo en situaciones motrices de: balonmano, baloncesto, rugby, fútbol, voleibol, béisbol, hockey entre otros.

- Acciones motrices en el medio con incertidumbre: descodificación de la incertidumbre del medio para crear proyectos de acción individuales o colectivos. Reflexionar sobre la práctica provocando una autoevaluación para ajustar sus conductas motrices. Encadenamiento de acciones complejas basadas, por ejemplo, en la orientación, senderismo, marcha nórdica, rutas BTT, escalada, esquí, piragüismo, entre otras.

- Acciones motrices con intenciones artístico-expresivas: uso de la motricidad simbólica y referencial, el proceso creativo, autoevaluación y coevaluación del proceso y el resultado. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva, producción colectiva o individual, organización de espectáculos y eventos artísticos expresivos.

Orientaciones para la enseñanza.

Los saberes básicos de este bloque siguen la línea de la anterior etapa, y de forma general se busca que el alumnado sepa encadenar acciones más complejas en cada uno de los dominios de acción. Para ello tratará de aplicar una autoevaluación a su práctica donde pueda establecer conclusiones sobre las mismas y pueda ajustar sus acciones, todo ello de forma práctica. El alumnado debe ser autónomo en este proceso de construcción de acciones más complejas, pero el docente o la docente guiarán el proceso de aprendizaje con las mismas estrategias que en anteriores cursos, a través del uso de reglas de acción. De forma más concreta y en función de cada situación motriz:

En las acciones motrices individuales, los principios operacionales trabajados en cursos anteriores son aplicados para el encadenamiento y perfeccionamiento de acciones más complejas. Por ejemplo: si el alumnado tiene que realizar un encadenamiento de habilidades gimnásticas básicas de doble voltereta, equilibrio de brazos y voltereta atrás, tendrá que aplicar con precisión la transformación de la energía entre la doble voltereta y el equilibrio de brazos, la alineación de segmentos y la coordinación de fuerzas para realizar el enlace entre el equilibrio de brazos y la voltereta hacia atrás.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 14 de 50

En las acciones motrices de cooperación, oposición y colaboración oposición, el encadenamiento de acciones de forma más eficiente queda patente en la aplicación de los principios operacionales de cursos anteriores. El análisis de la propia acción durante la práctica motriz para ajustar las conductas de forma más elaborada, debe producir encadenamiento de acciones más complejas. Por ejemplo: en el caso del frontenis, trataré de descodificar la conducta motriz del contrario obteniendo información sobre sus desplazamientos, orientación con respecto al frontis y la forma del golpeo para codificar las acciones propias. Es decir, captar la información para provocar un desequilibrio espacial en el rival y conseguir su error. Por ejemplo, en acciones de colaboración-oposición aplicaré el algoritmo de ataque de forma más elaborada, ya que trataré de generar la menor incertidumbre a mis compañeros o compañeras de equipo, de tal forma que mis acciones sean acompañadas de forma eficaz por el resto del equipo, buscando priorizar la acción colectiva: si el compañero o la compañera avanzan con el móvil hacia zona eficaz, generando un espacio, tendré que estar libre de marcaje en zona eficaz para recibir el móvil, y en caso de que mi oponente directo descodifique la acción, tendré que generar un espacio eficaz para otro compañero o compañera.

En las acciones motrices con incertidumbre del medio, de nuevo se priorizará el encadenamiento de acciones en entornos con mayor nivel de incertidumbre. Por ejemplo: si el alumnado tiene que encontrar una baliza en una carrera de orientación con bicicleta, tendrán que gestionar la información que proviene del medio no solo para la búsqueda de la baliza sino también para adaptar sus acciones con la bicicleta.

En las acciones motrices con intenciones artístico-expresivas, el alumnado tratará de poner en práctica su motricidad simbólica en el proceso creativo para la consecución de una producción que será observada por personas de la comunidad educativa. Por lo que será necesario encadenar acciones con precisión que conlleven la gestión del espacio-tiempo en función de la técnica aplicada. Por ejemplo: en teatro de sombras la aplicación de la transposición, nitidez, cercanía o lejanía, en función de la música, la historia a transmitir y el resto de compañeros o de compañeras que conforman la acción.

B. Manifestaciones de la cultura motriz.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 15 de 50

Conocer, comprender y utilizar de manera adecuada los roles y subroles que juegan quienes participan en esas actividades, permite un uso de la cultura motriz profundo y formativo, más allá de lo estrictamente formal. Ello hace que el alumnado aproveche este tipo de prácticas para situar mejor sus propias conductas motrices, las interiorice dotándolas de mayor sentido, al tiempo que es capaz de identificar las particularidades y riquezas de cada una de ellas. No se trata de sobrellevar algunas experiencias, más o menos próximas o exóticas, de manera superficial, sino de profundizar en ellas intentando alcanzar tanto un conocimiento procedimental como un conocimiento declarativo.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- La lógica interna de juegos y deportes tradicionales y autóctonos, y de las actividades con intencionalidad artístico-expresiva.
- Presencia en medios de comunicación: deporte y perspectiva de género, estereotipos de género en contextos físico-deportivos.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte.
- Conocimiento y aplicación de recursos TIC en las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas y uso de aplicaciones digitales como ayuda para la planificación, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

Orientaciones para la enseñanza.

_No cabe limitarse a una mera recopilación de juegos y danzas que el alumnado puede practicar; hay que insistir en el talante activo de la búsqueda en el doble sentido de que el alumnado participe indagando en las fuentes de diversa índole (documentales, testimoniales, de transmisión oral, etc.) y participando en la comprensión desde el punto de vista motor: cómo, por qué, cuándo se actúa/juega, qué significado y repercusión tienen las acciones (o las omisiones), qué alternativas se pueden proponer, qué ocurre con esas alternativas, qué repercusiones tienen, etc.

A la hora de valorar estereotipos, modelos y tendencias ha de hacerse desde la práctica, por ejemplo simulando situaciones y valorando sus repercusiones.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 16 de 50

C. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

Este bloque se centra en el análisis y comprensión de comportamientos sociales derivados de la práctica motriz. Implica poder afrontar la interacción con las personas con las que realiza la práctica motriz y fomentar las relaciones constructivas e inclusivas entre participantes. Utilizar la resolución de conflictos de manera dialogada, expresar propuestas, pensamientos, emociones y actuar con asertividad. Incidir en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- 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. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
- Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

Orientaciones para la enseñanza.

Se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador activo, árbitro/a, entrenador/etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 17 de 50

democratizar las prácticas motrices que se desarrollen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

D. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

Este bloque ofrece al alumnado experiencias encaminadas al fomento de conductas sostenibles y ecológicas, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados, participando desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad. Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable del transporte activo y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura. - Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. - Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares). - Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. - Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. - Selección responsable y sostenible del material deportivo. Tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios y material. Análisis crítico de estrategias publicitarias. - Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano. - Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

Orientaciones para la enseñanza.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 18 de 50

En la línea de los saberes básicos de este bloque, lo que se busca es que el alumnado desarrolle actitudes y acciones de preservación del medio ambiente y los seres vivos, el consumo responsable cómo reciclar, reducir el gasto de agua, minimizar el uso de envases y papel, reutilizar equipamientos y materiales, etc. Aplicar principios de seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible, adquiriendo compromisos como ciudadano/a. Un posible ejemplo de lo anterior, sería diseñar, organizar, realizar y evaluar una carrera de orientación (acciones motrices en el medio natural) para un curso de un nivel inferior del centro en un entorno cercano, natural o urbano, en la línea de planteamientos como aprendizaje servicio. Utilizaríamos códigos QR como balizas que serían fichas de concienciación de respeto al medio ambiente y a los seres vivos que en él habitan. Con anterioridad a la carrera, se elaborará una previsión de riesgos, trabajando los principios de seguridad activa y pasiva. Además de elaborar un protocolo para dejar el entorno donde se ha desarrollado la carrera mejor que antes, entendiéndolo como un servicio a la comunidad.

E. Organización y gestión de la actividad física.

Este bloque estará centrado en que el alumnado interiorice hábitos orientados a un modelo de vida activa y saludable, autorregulación de esfuerzos durante la práctica, prevención de lesiones y aplicación de primeros auxilios. Será necesario dotar al alumnado de procedimientos que le permitan aplicar con rigor parámetros vinculados a la actividad física con una orientación saludable, de forma que los pueda desarrollar e incorporar a sus rutinas diarias.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Sistemas de entrenamiento - Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 19 de 50

- Actuaciones críticas ante accidentes. Desplazamientos y transporte de accidentados.

Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

Orientaciones para la enseñanza.

Este bloque se relaciona con el desarrollo de identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Un ejemplo del trabajo de este bloque sería en la unidad didáctica de rugby. Se vincula el trabajo de mejora de la fuerza, mediante la planificación y el desarrollo de los sistemas de entrenamiento, para obtener esa mejora aplicada al juego real. De esta manera se consigue un trabajo sobre la capacidad física básica de la fuerza contextualizado en las prácticas motrices, aspecto fundamental para que estos saberes adquieran un significado real para el alumnado.

Otro ejemplo, de manera específica, el alumnado puede realizar en una dinámica de centro, dentro de una semana cultural y de un taller a estudiantes de la ESO, el uso de un desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). También se puede desarrollar una dinámica de taller informativo dentro de los recreos para la atención de situaciones de riesgo en su vida cotidiana en la que existan indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

F. Vida activa y saludable.

Puede que parte del alumnado de este curso asista a clases de Educación Física por última vez en su vida. Es el momento de dar entrada a la autonomía con el fin de que aprenda e interiorice formas y procedimientos que le permitan continuar de forma autónoma en el futuro, o juzgar con claridad y conocimiento, ofertas de vida activa y saludable que podrá encontrar en el mercado o en otras iniciativas.

Conocimientos, destrezas y actitudes.

- Salud física: programa personal o grupal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 20 de 50

objetivos (motores, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal o grupal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Técnicas específicas, por ejemplo: musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

- Salud social: Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual: integración, si es posible, en la Programación General de Centro (PGA). Prácticas de actividad física que puedan tener efectos negativos para la salud individual o colectiva. Hábitos sociales y sus efectos en la condición.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva y/o emocional. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

Orientaciones para la enseñanza.

Si las herramientas (procedimientos y sistemas de trabajo y entrenamiento) ya se conocen bien por el trabajo realizado en la ESO es el momento de plantear el crecimiento en autonomía: el alumnado diagnostica, diseña, propone, pone en acción, controla y evalúa, todos ellos de forma progresiva; el profesorado va permitiendo mayor autonomía alcanzando situaciones de mera supervisión para asegurarse de que el trabajo se lleva a cabo correctamente. No limitarse a la dimensión física, sino incluir también, de forma explícita, la dimensión social y la mental, y si es de forma conjunta mucho mejor.

La evaluación formativa, que busca el aprendizaje y no la mera constatación de resultados, y compartida, realizada en colaboración con otros agentes, debe tener presencia: por ejemplo, se organiza al alumnado en grupos, de modo que cada equipo diseña y ejecuta en colaboración revisando lo vivido tras cada período (por ejemplo, sesión) y proponiendo mejoras y ajustes a partir de la información captada.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO
2025-2026

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 21 de 50

5. Criterios de calificación y ponderación de los criterios de evaluación.

Con el fin de aportar más claridad al proceso evaluador, los criterios de calificación para la obtención de una calificación positiva en la asignatura de Educación Física van a ser la **media ponderada de los criterios de evaluación realizados hasta el momento** durante cada uno de los trimestres (evaluación continua) distribuidos en las diferentes unidades didácticas del curso.

Ponderación Criterios de Evaluación:

<u>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</u>		<u>UNIDADES DIDÁCTICAS</u>								
		<u>1ª EVALUACIÓN</u>			<u>2ª EVALUACIÓN</u>			<u>3ª EVALUACIÓN</u>		
<u>Val or</u>	<u>Descripción Criterios</u>	<u>UD1.</u> SALUD Y EL EJERCICIO FÍSICO	<u>UD2.</u> LA PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	<u>UD3.</u> SISTEMAS Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO	<u>UD4.</u> METABOLISMO ENERGÉTICO	<u>UD5.</u> LA POSTURA CORPORAL: LA COLUMNA VERTEBRAL	<u>UD6.</u> EXPRESIÓN CORPORAL: GESTO Y EMOCIÓN	<u>UD7.</u> LOS DEPORTES	<u>UD8.</u> ACTIVIDADES Y DEPORTES EN LA NATURALEZA. MEDIO NATURAL	<u>UD9.</u> ÁMBITOS PROFESIONALES EN EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA
<u>2x</u> <u>(7,4%)</u>	<u>1.1. Desarrollar proyectos motores mediante la resolución de situaciones motrices de carácter individual, en un medio con o sin incertidumbre, aplicando principios operacionales propios del tipo de práctica, siendo capaces de</u>		<u>X</u>	<u>X</u>						
										<u>SUMATORIO CRITERIOS</u> <u>2</u>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 22 de 50

	<u>gestionar autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma reflexiva, cognitiva, eficiente y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</u>									
2x (7,4%)	<u>1.2. Resolver situaciones motrices de cooperación en un medio con o sin incertidumbre, aplicando con fluidez y control procesos de percepción, decisión y aplicación práctica, adaptando las estrategias para ajustarse a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</u>						<u>X</u>	<u>X</u>		<u>2</u>
2x (7,4%)	<u>1.3. Resolver situaciones motrices de oposición o colaboración-oposición, aplicando principios operacionales complejos propios de estas situaciones, basados en la descodificación de las conductas motrices del oponente y/o del compañero o compañera para ajustar la propia acción motriz.</u>						<u>X</u>			<u>1</u>
2x (7,4%)	<u>1.4. Crear y representar composiciones mediante una motricidad simbólica, individuales o colectivas, con o sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante públicos diferentes.</u>						<u>X</u>			<u>1</u>
2x (7,4%)	<u>2.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en la actualidad analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y</u>						<u>X</u>			<u>1</u>

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 23 de 50

	<u>rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</u>										
2x (7,4%)	<u>2.2. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad vinculada a la difusión pública de datos personales, siendo capaces de interpretar de manera crítica la información transmitida sobre las manifestaciones culturales vinculadas a la motricidad, a través de los medios digitales sopesando sus pros y sus contras.</u>	X	X	X	X	X	X	X	X		8
1x (3,7%)	<u>3.1. Practicar diversas actividades motrices analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas, valorando su potencial como posible salida profesional.</u>							X	X	X	3
1x (3,7%)	<u>3.2. Cooperar y colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.</u>	X	X	X	X	X	X	X	X		8
1x (3,7%)	<u>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo</u>						X				1

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 24 de 50

	<u>uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</u>									
1x (3,7%)	<u>4.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.</u>								X	1
1x (3,7%)	<u>4.2. Practicar, organizar y evaluar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, asumiendo responsabilidades, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.</u>	X	X	X	X	X	X	X	X	8
1x (3,7%)	<u>5.1. Incorporar de forma autónoma, los procesos de activación corporal y relajación, autorregulación y dosificación del esfuerzo, durante la práctica de actividades motrices.</u>	X	X	X						3

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2025-2026	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 25 de 50
--------------------	--	--------------

2x (7,4%)	<u>5.2. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente.</u>	<u>X</u>								<u>1</u>
1x (3,7%)	<u>5.3. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, basado en información constatable, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas (inteligencia motriz), y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</u>	<u>X</u>	<u>X</u>	<u>X</u>						<u>3</u>

- Las tareas no presentadas en fecha y hora indicadas se valorarán con un máximo de 5 puntos.

Respecto al alumnado que tenga **problemas médicos** por los cuales este exento de toda la parte práctica de la asignatura (Exentos totales) deberá de presentar el correspondiente Certificado Oficial.

6. Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación.

Procedimientos e instrumentos de evaluación.

La evaluación es el instrumento que debe servir tanto al profesorado como al alumnado

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 26 de 50

para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz: a partir de mecanismos de retroalimentación se pueden establecer las correcciones que sean necesarias. Todos los elementos de este proceso pueden ser evaluados (objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación). El departamento didáctico deberá establecer los mecanismos de evaluación previa que considere oportunos con el fin de delimitar las necesidades educativas de todo el alumnado y, en base a ello, preparar las estrategias didácticas necesarias, teniendo en cuenta el máximo nivel posible de atención a la diversidad.

A la hora de evaluar, el profesorado tendrá como principal referencia el nivel inicial de cada alumno y valorará sobre todo el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase. Como esta materia es fundamentalmente práctica, se considera que la asistencia a clase y la actitud participativa serán factores indispensables para alcanzar los objetivos propuestos. Se valorarán los aspectos de tipo cognitivo mediante trabajos y pruebas tanto prácticas como escritas. Los aspectos actitudinales, como el interés, la cooperación, los hábitos higiénicos, se evaluarán mediante hojas de registro y planillas de observación del profesor. La valoración de la mejora de sus capacidades físicas se realizará mediante test o pruebas objetivas. En Educación Física debido a que los contenidos a desarrollar tienen características muy dispares, es necesario utilizar técnicas variadas que se ajusten a cada necesidad. En líneas generales se van a combinar dos tipos de evaluación, la referida a la norma, que corresponde a la intención de comparar el resultado del individuo con los resultados de una población o grupo al que pertenece, es el caso de la batería de test de condición física o la de habilidades deportivas. Sus funciones serán las de asignar un lugar de orden a cada alumno dentro del grupo, certificar el nivel conseguido y predecir futuros resultados.

También se usará la evaluación referida al criterio, donde el resultado obtenido por al alumno/a se compara con otros resultados realizados por él mismo en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano. En el primer caso se valora el progreso realizado por el alumno/a independientemente del lugar que ocupa en el grupo. En el segundo caso se valora el proceso realizado por el alumno/a hacia el objetivo propuesto.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 27 de 50

Estaría más cerca de la pedagogía por objetivos, donde el profesor/a debe determinar el nivel mínimo que desea que logren los alumnos/as y tendrá en cuenta, en función de la situación inicial, el progreso y la participación de cada uno de ellos.

Así pues, en algunos casos será necesaria una evaluación cualitativa, que depende prioritariamente del juicio del profesor y donde se utilizarán procedimientos de observación. Pero hay también momentos en los que resulta más adecuado una evaluación cuantitativa u objetiva, que trata de medir y cuantificar una característica particular. Para ello se usan procedimientos de experimentación o rendimiento.

Tras esta introducción podemos concretar estos procedimientos e instrumentos por el tipo de prueba:

Pruebas orales

- Actividades de puesta en común donde los alumnos/as explican las actividades realizadas aplicando los conceptos y terminología de la asignatura.
- Exámenes teórico-prácticos donde aplican estas nociones. Se utilizan al efecto plantillas diseñadas según las necesidades de la unidad especificando a priori el baremo la prueba.
- Preguntas en las explicaciones que valoran el grado de atención a las mismas y que recogen en el cuaderno del profesor como positivos o negativos cognitivos e inciden en la nota actitudinal en más/menos 0.25, que puede oscilar según su importancia.

Pruebas escritas

- Exámenes trimestrales sobre el libro o material proporcionado especificando baremos de puntuación.
- Trabajos/Exámenes en los cuales realizan un esquema/resumen en base a un texto elaborando un comentario personal, un cuestionario y ampliándolo con otros materiales. Para su desarrollo tiene una hoja diseñada al efecto donde se recoge como se evalúa.
- Solicitud de trabajos obligatorios para conocer, ampliar o profundizar en un tema dirigidos a

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 28 de 50

alumnado con problemas médicos, conflictivos o para recuperar faltas. Trabajos voluntarios para subir nota sobre los contenidos trabajados en clase, que, si siguen instrucciones del profesor referentes a forma de confección, tamaño, bibliografía ... suben un punto la nota del examen Teórico o examen/trabajo.

- Las fichas sobre los aspectos teóricos relacionados con los contenidos que se desarrollan de forma práctica. Se valoran de 0 a 10 puntos cada una.

- Trabajos de investigación sobre diferentes temas como: ejercicios de calentamiento, preparación física, juegos tradicionales, expresión corporal o deportes. Tienen una calificación de 0 a 10 puntos.

- ❖ Estos trabajos se realizarán por trimestre y tendrán que ser expuestos a los compañeros.
- ❖ Los contenidos a trabajar y el baremo de puntuación viene especificado a continuación:

GUIÓN TRABAJO:

1. **Portada:** título del trabajo, nombres de los participantes y grupo.
2. **Índice:** numerado.
3. **Descripción:** indicar el tema o el nombre de la unidad didáctica, así como los conocimientos previos que deben tener los estudiantes, las actividades de motivación, etc. También indicar el momento en el que se pondrá en práctica.
2. **Objetivos:** establecer los objetivos didácticos para ver lo que los alumnos van a adquirir con este trabajo.
3. **Contenidos:** hablar sobre los contenidos de aprendizaje que se van a aprender. Por ejemplo, si voy a trabajar los pases y el bote en baloncesto, explicar en qué consiste cada técnica, para qué sirve y qué tipos o variantes voy a trabajar (bote de protección, de velocidad, pase de pecho, picado, por encima de la cabeza, etc).
4. **Secuencia de actividades:** establecer la secuencia de aprendizaje, de forma que las actividades estén relacionadas entre sí. Dividir la sesión en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Explicar de forma concreta y detallada cómo se van a llevar a cabo cada una de las actividades expuestas en clase. **(Las actividades o ejercicios programados en el trabajo tienen que ser novedosos, originales,...).**

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 29 de 50

5. **Recursos materiales:** indicar los diferentes recursos específicos que son necesarios.
6. **Organización de espacio y tiempo:** se recomienda indicar los aspectos concretos relacionados con la organización del espacio y el tiempo que requiere cada actividad, es decir, hay que especificar qué espacios se van a utilizar, cómo se van a organizar las actividades y los compañeros dentro de cada espacio, y qué tiempo se va a necesitar para trabajar cada una de las actividades programadas en el trabajo.
7. **Referencias bibliográficas.**

1. BAREMO EVALUACIÓN TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN:

a. **Presentación del trabajo por escrito:**

- Desarrollo completo de todos los puntos obligatorios. **2 ptos.**
- Actividades adecuadas al contenido de exposición: novedosas, originales, progresivas, adecuadas al nivel técnico de la clase. **3 ptos.**

b. **Exposición individual:**

- Número de actividades expuestas en relación proporcional con los otros componentes del grupo. **1 pto.**
- Exposición, conocimiento y claridad en las actividades expuestas. **2 ptos.**
- Control, seguimiento y correcciones a los compañeros. **2 ptos.**

2. CONTENIDOS TRABAJOS PRIMER TRIMESTRE:

1) **PRIMEROS AUXILIOS:**

- PAS
- Valoración inicial.
- Maniobra de Hemlich.
- RCP.
- Posiciones de seguridad.

2) **PRIMEROS AUXILIOS:**

- Otras lesiones: explicar en qué consisten, síntomas, posibles causas y medidas de actuación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 30 de 50

3) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONTINUADOS:

- Método continuado armónico.
- Fartlek.

4) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONTINUADOS:

- Entrenamiento Total.

5) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADO:

- Repeticiones o series.

6) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADO:

- Interválico.

7) ENTRENAMIENTO DE FUERZA RESISTENCIA.

- A través de entrenamiento en circuitos.

8) ENTRENAMIENTO DE FUERZA EXPLOSIVA.

- A través de método de series.

9) ENTRENAMIENTO DE FUERZA MÁXIMA.

- A través de entrenamiento en pirámide

10) FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA.

- Estática: estiramientos (pasivos y activos) y FNP.
- Dinámica: rebotes y balísticos.

11) PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA 3 SEMANAS CON UNA FRECUENCIA DE 3 DÍAS A LA SEMANA.

- Escoge diferentes partes de las distintas sesiones de la planificación y trabájalas en la sesión de clase.

12) PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA 3 SEMANAS, CON UNA FRECUENCIA DE 2 DÍAS A LA SEMANA.

- Escoge diferentes partes de las distintas sesiones de la planificación y trabájalas en la sesión de clase.

13) CALENTAMIENTO GENERAL MAS CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

DIRIGIDO HACIA LA HALTEROFILIA Y HACIA UNA PRUEBA DE CARRERA

CON VALLAS.

3. CONTENIDOS SEGUNDO TRIMESTRE:

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 31 de 50

- CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA EXPRESIÓN CORPORAL.
- MIMO, DRAMATIZACIÓN Y BAILES (TRADICIONALES, MODERNOS, DE SALÓN...).

4. CONTENIDOS TERCER TRIMESTRE:

- CONTENIDOS RELACIONADOS CON LOS DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES.

Test Físicos

- Para medir el grado de desarrollo de las cualidades físicas sobre las que se ha estado trabajando a lo largo de las diferentes unidades didácticas. Se valora en una etapa inicial su nivel en comparación con su grupo de sexo / edad y posteriormente su evolución respecto a su nivel inicial. Se emplean las hojas de registro específicas y las tablas confeccionadas al efecto que se procura actualizar cada año con los nuevos datos aportados por los alumnos.

- Observación y registro sistemático a través de hojas de control, anotaciones de sesión, plantillas de observación, que recogen los aspectos técnicos, tácticos, actitudinales... que sean objeto de nuestro estudio incluidas pruebas de campo en los entrenamientos.

Pruebas motrices

- Para valorar las habilidades específicas que han alcanzado los alumnos/as en los diferentes deportes. Se valora en una etapa inicial su nivel en comparación con su grupo de sexo y edad y posteriormente su evolución respecto a su nivel inicial. Se emplean las hojas de registro específicas y las tablas confeccionadas al efecto que se van actualizando cada año con los nuevos datos aportados por los alumnos.

Procedimientos de apreciación

- Pruebas de Observación indirecta, para incrementar la posibilidad de que realicen las prácticas, normalmente realizadas por Lesionados o exentos.

- Pruebas de ejecución en las que se exige la realización de una tarea poniendo de manifiesto la

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 32 de 50

eficacia del aprendizaje. Por ejemplo, la ejecución de una danza, una carrera de relevos, etc.

- Las hojas de registro utilizadas para las técnicas deportivas, gimnásticas o expresivas. En las que se establecen una serie de secuencias, acciones, etc. y se observa su presencia o ausencia. También se incluyen aquí las observaciones correspondientes a la evaluación inicial de cada unidad didáctica.

- Escalas de clasificación o puntuación que también sirven para valorar la técnica y otros elementos del aprendizaje. Aquí además de valorar la presencia o no de determinado comportamiento, se valora esa conducta emitiendo un juicio que puede ser asignar una escala numérica o cualitativa (mal, regular, bien).

- Procedimientos de verificación en los que se establecen a priori unas categorías en una planilla y permite ir registrando los comportamientos a evaluar, generalmente en forma cuantitativa, es decir, por el número de comportamientos.

- Registro de acontecimientos en los que se anotan el número de veces que ocurre un comportamiento como, lanzamientos, rebotes, pases, asistencias, etc.

- Cronometraje en el que se observa la duración del comportamiento. Por ejemplo, la duración de un montaje de expresión o ritmo, el mantenimiento de unos determinados ejercicios gimnásticos, el tiempo de duración de un recorrido de orientación o un circuito de habilidad o de acondicionamiento físico.

Otros Procedimientos para valorar el trabajo diario en clase:

Están relacionados con cumplir las normas de la asignatura:

Asistencia: Puntualidad, acudir a clase debidamente equipado, buena actitud, seguir las normas.

Buena Actitud: Recuperar las faltas, realizar los test, entregar los trabajos diligentemente, organizarse con celeridad acudiendo al lugar previsto con el material adecuado, responsabilizarse del material, presentarse a las entrevistas con el profesor/a cuando sea necesario, Prepararse y presentarse a las superaciones obligatorias y voluntarias. Colaborar con los compañeros. Desarrollar las actividades previstas con talante deportivo. Saber

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 33 de 50

organizarse en grupo. Colaborar como encargado de material o de clase, presentar acreditación de actividades físico-deportivas, extraescolares, comentar con el profesor/a las ausencias, esforzarse en clase... Los positivos y negativos se ponen en cada sesión y pueden ser, según su importancia, de una décima, cuarto de punto, medio punto y un punto que suman o restan del 5 inicial que tiene el alumno en actitud al empezar la evaluación.

Recuperación de las faltas: Para recuperar las faltas habrá que superar el test correspondiente o realizar un trabajo complementario. En caso de acumulación de faltas o una mala actitud por la cual no se aprovechen las clases, éstas se recuperarán mediante exámenes y trabajos, además de superar los test físicos y motores correspondientes.

Test: Presentarse a las superaciones voluntarias y obligatorias mejorando significativamente respecto al nivel inicial y acercarse o superar la media correspondiente a su serie y edad.

Trabajos: Los alumnos/as que necesiten algún tipo de actividad complementaria deberán de realizar los trabajos que tiene preparados el Departamento (diversidad, exenciones,); también existen trabajos voluntarios para subir nota en función de las necesidades e intereses del alumnado (planes de entrenamiento, aspectos concretos de deportes específicos...).

Autoevaluación: Es una forma de participación activa del alumnado y posibilita conocer su punto de partida, sus progresos y dificultades además de facilitar la toma de conciencia, la interiorización y crear una base para el aprendizaje autónomo. El poder acceder a unos baremos que le comparan con su grupo de sexo y edad contribuye a su autoconocimiento, aceptación y motivación para superarse.

También se podrá valorar la **autonomía** e independencia de los grupos en aspecto como el calentamiento, deportes de Equipo, deporte libre u otras actividades en las que se manifieste esa competencia.

7. Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 34 de 50

En un marco general la Evaluación Inicial es la que nos permite conocer niveles, diagnosticar y predecir. Establecer distintos niveles de enseñanza, agrupar por niveles, diagnosticar donde puede llegar el proceso de enseñanza aprendizaje. Punto de partida de los objetivos propuestos. Nos marcamos unos objetivos y una evaluación inicial, determinándonos el nivel de los objetivos.

Además, la Evaluación Progresiva que se realiza a lo largo del proceso, proporciona información sobre el proceso de enseñanza, se basará en la retroalimentación continua, se enfatizan gestos o conductas explícitamente definidos, permite adaptar mejor a la evaluación por criterio, realizándose pruebas objetivas, de observación y habilidades específicas.

En el ámbito de la Educación física procuraremos que tenga unos fines, que serán los objetos perceptibles para evaluar:

*Alumnos:

- Conocimiento general.
- Características psicomotrices.
- Desarrollo y conocimiento que posee.
- Adaptación al ritmo de enseñanza.
- Nivel alcanzado en la consecución de los objetivos.
- El grado de desarrollo personal.

*Docentes:

- Reconsideración y readaptación continua de la acción docente.
- Determina la eficacia final del planteamiento docente.
- Eficacia y capacidad didáctica docente.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 35 de 50

-Autoevaluación del docente.

*Proceso educativo:

-Objetivos planteados.

-Eficacia del material.

-Eficacia del programa.

-Influencias de circunstancias atenuantes.

*Centro:

- Necesidades materiales, espacios, horarios y desdobles.

-Calificación final.

-Promoción de los alumnos.

-Adecuación de los proyectos docentes de centro.

-Organización en general del centro.

Para todo ello utilizaremos los instrumentos y procedimientos de evaluación señalados en el apartado correspondiente de la evaluación.

8. Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise

La propuesta de atención a la diversidad en el Departamento de Educación Física del I.E.S. “Tiempos Modernos” parte ya desde el curso 98-99 en que se empezó a perfilar, hasta la actualidad en que seguimos apostando por esta línea de trabajo.

Nuestro primer objetivo es determinar el alumnado con necesidades educativas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 36 de 50

especiales en nuestra área, y en este sentido consideramos que se distribuye en 5 grupos:

- Alumnado con problemas médicos.
- Alumnado de integración.
- Alumnado con problemas actitudinales.
- Alumnado menos habilidoso.
- Alumnado con altas capacidades.

Una vez detectados los casos, el Plan de actuación del Departamento pretende unos objetivos en cada caso y plantea una metodología que, para su desarrollo exige disponer de unos materiales y recursos en cuyo desarrollo nos encontramos.

En referencia a determinados grupos de alumnado en los que se puede prever que es beneficioso un mayor número de horas de actividad física como medida de atención especial pensamos que el Dpto. de Ed. Física puede aportar su colaboración utilizando los materiales y espacios propios de la asignatura.

Se pretende realizar un trabajo por niveles, tras un test inicial y con un seguimiento a través de toda la etapa educativa del alumno.

Se elaborarán programas básicos en función de las características del alumnado, siempre tendiendo a la individualización, para profundizar más serían grupos más pequeños y heterogéneos o contar con algún profesor de apoyo.

9. Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona

De acuerdo con lo establecido en el artículo 19.4 de la Orden por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria se ha establecido un Plan de Seguimiento Personal que se aplica a todo el alumnado que no promociona y que se encuentra en la Agenda IESTM que es un espacio de trabajo común para todo el claustro de profesores del instituto.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 37 de 50

10. Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados

De acuerdo con lo establecido en el artículo 20 de la Orden por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria se ha establecido un Plan de Refuerzo Personalizado que se aplica a todo el alumnado que promociona sin haber superado todas las materias o ámbitos de cursos anteriores y que se encuentra en la Agenda IESTM que es un espacio de trabajo común para todo el claustro de profesores del instituto.

11. Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios.

a) Principios generales.

En el bloque de **Condición física** se utilizarán métodos que minimicen la posibilidad de error del alumno, con una estrategia global pues se tratan de tareas simples y de baja organización. En cuanto al estilo de enseñanza será de asignación de tareas en los inicios y derivará a la programación individual.

En el bloque de **habilidad motriz y deportes** básicamente el método de asignación de tareas en los aprendizajes técnicos y resolución de problemas en la táctica. Se desarrollará una hoja de registro individual de desarrollo motor, continuándose con la dinámica de test inicial y superaciones. Aparte se desarrollará un programa gradual de dificultad motivando primero las habilidades básicas y manipulativas por medio de juegos y actividades recreativas con un estilo menos directivo comenzando con una metodología más global en el primer ciclo, introduciendo juegos predeportivos y minijuegos. Posteriormente se considerarán los aprendizajes motores y las técnicas básicas por medio

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 38 de 50

de un trabajo de automatización, repetición y rendimiento con asignación de tareas. Al concluir se buscarán la adopción y adecuación de estos aprendizajes en situaciones deportivas reales potenciando la toma de decisión con situaciones más activas...

Respecto al **bloque de expresión corporal** el papel del profesor será orientar y no dirigir el proceso educativo, haciéndose catalizador de las experiencias útiles para el grupo, analizando en especial las situaciones de transferencia, facilitar vivencias que desarrollen la sensibilidad para disfrutar del propio yo, y conectar con esa sensibilidad.

Respecto al bloque de **Actividades en la naturaleza deberán** de ser dirigidas valorando prioritariamente el control de los riesgos y la seguridad del alumnado al igual que las actividades que conlleven salidas del IES para su desarrollo.

Si es preciso realizar adaptaciones curriculares por niveles, se podrá contemplar la realización de actividades diferentes en un mismo grupo. Se procurará incidir de forma progresiva durante toda la Etapa en, al menos, estos aspectos concretos:

- Asistencia y hábitos de recuperación de faltas
- Actitud hacia la asignatura, el material o equipamiento del centro, y hacia los compañeros.
- Conocer y respetar las normas básicas de funcionamiento sobre todo en los aspectos de organización del grupo, distribución por niveles y trabajo en equipo.
- Adaptación progresiva a la dinámica del trabajo de los conceptos en Educación Física: cuaderno, trabajos escritos, exposiciones orales y exámenes.
- Conocimiento y adaptación a los test físicos y motores del segundo ciclo.
- Saber diferenciar un objetivo de un método y de una prueba en Educación Física.
- Facilitar la comprensión de la lógica del proceso del trabajo a realizar durante su paso por toda el área (desde su iniciación general hasta la maestría específica).

b) Materiales y recursos didácticos. Libros de texto.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 39 de 50

Estamos utilizando como libro de texto obligatorio el correspondiente de la Editorial TEIDE.

En la página Web del IES existe una buena cantidad de recursos, enlaces y demás (programaciones, pendientes, salidas profesionales, entrenar en casa, juegos...) para el uso y disfrute de la comunidad educativa.

En trabajos o como complemento al libro y los apuntes dados en clase, se remite en ocasiones a los alumnos/as a la bibliografía de la sección de Educación Física de la biblioteca del instituto.

Este departamento procura estar actualizado en nuevas tecnologías y usa habitualmente CLASSROOM para subir información a los alumnos y material audiovisual, bibliográfico, así como redes sociales sin menos cabo de otras fuentes de información (prensa,TV...) así como la utilización de nuevas tecnologías como Internet y programas específicos potenciando el uso de Web, foros, correo electrónico, Chat, YouTube...

El proyector inalámbrico del gimnasio y el uso de la Tablet también es un medio indiscutible para ciertas actividades como Yoga, relajación, aeróbic, escenificación, masajes, educación postural, danza, coreografías, iniciación deportiva, fitness... este recurso nos permite estrategias metodológicas específicas y motivantes en estas áreas como el trabajo de la condición física, los modelos técnicos de aprendizaje motor, la retroalimentación de las ejecuciones del alumnado, métodos de evaluación alternativos como el vídeo...

Por otro lado, respecto a las instalaciones fundamentalmente emplearemos las pistas deportivas, el gimnasio, el medio natural y aquellos recursos que nos ofrezca el entorno. También utilizaremos el material convencional del área junto al no convencional que sea necesario.

En coordinación con los con otros centros se usa el Pabellón deportivo del Actur para las actividades más propias de gimnasio, o por condiciones metrológicas adversas o cuando coincidimos simultáneamente varios grupos. De forma puntual las pistas del CDMA aunque menos por las dificultades de acceso con el nuevo encargado.

Se utilizarán diversos recursos que permitan a los alumnos asimilar mejor los

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 40 de 50

conceptos de la asignatura:

- PowerPoint, prezi, edición de video
- Gráficos, excell, correo electrónico...
- Videos técnicos deportivos.
- Grabaciones en vídeo.
- Aulas, sala de usos múltiples, Tablones, Carteleria, fotos para los grupos de clase, recordatorios...
- Plataformas como aeducar, classroom...
- Altavoces inalámbricos para relajación, expresión corporal y como elemento motivador para algunas clases de acondicionamiento físico.
- portátiles, móviles, tabletas: Imprescindibles para el uso de plataformas digitales de comunicación global y poner en contacto a un gran número de usuarios y ofrecer al alumnado gran cantidad de recurso relacionados con la asignatura.

Dado la rapidez de los cambios en las nuevas tecnologías, el departamento intenta estar al día, según sus posibilidades, preparando material didáctico para el alumnado más actual y adaptado a sus intereses, además de facilitar la comunicación entre el profesorado y con las familias.

12. Plan Lector

Introducción:

La Educación Física ofrece una gran variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 41 de 50

expresivas como la dramatización y la improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia.

A su vez puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

Con el objeto de estimular la presencia de las destrezas comunicativas el departamento llevará una serie de iniciativas para favorecer la lectura, comprensión y expresión, así como las habilidades lingüísticas, creativas y artísticas, potenciando el espíritu crítico y el afán de investigación.

Estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita en la materia.

Con esta finalidad se podrán realizar las siguientes actuaciones (siempre dentro de las posibilidades del departamento):

- ✓ Libro de texto mediante exámenes, trabajo y actividades.
- ✓ Materiales diversos elaborados por el profesorado o los alumnos individualmente o en grupo
- ✓ Actividades de las diferentes unidades didácticas, elaborando nuevos materiales si se considera oportuno
- ✓ Favorecer el uso de la biblioteca, revisar su dotación, actualización especialmente en lo referentes revistas, artículos y fichas para el uso del alumnado

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 42 de 50

- ✓ Hacer la página web del departamento atractiva con enlaces que motiven su uso.
- ✓ Uso de las redes sociales para difundir los materiales y actividades propias del departamento

A fin de promover el hábito de la lectura, a pesar de ser un área eminentemente práctica

- ✓ Se dedicará un tiempo a la misma en la práctica docente, especialmente en las clases teóricas y en los trabajos, presentaciones, y exposiciones. ✓
Daremos importancia a la adquisición de un vocabulario más específico y propio de la asignatura.
- ✓ Las tareas de lectura serán imprescindibles en las tareas de preparación de las clases adaptándose a sus necesidades y a las características del grupo.
- ✓ Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la materia promoviendo las habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento.
- ✓ Uso de medios audiovisuales
- ✓ Otras tareas voluntarias

Todo esto sin menoscabar el desarrollar la Expresión y comprensión oral, además de lo expuesto anteriormente

- En los minutos iniciales que se explica el objeto de la clase y su organización se preguntará oralmente.
- Se dedicará tiempo para que el alumnado comparta sus actividades deportivas, comentar actualidad en los medios, interpretar diferentes situaciones de clase y comentarios personales guiado.

Por otro lado, se dará especial relevancia a los aspectos relacionados con la comunicación no verbal y el comportamiento manifiesto.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO
2025-2026

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 43 de 50

13. Plan de implementación de elementos transversales

La **LOMLOE** establece los siguientes ejes transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y valores.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida la salud sexual).

Introducción y beneficios de los contenidos transversales:

La transversalidad es **compatible** con el enfoque competencial, los cambios metodológicos (TIC, trabajo cooperativo, trabajo por proyectos, flexibilización, agrupamientos flexibles) y organizativos.

Tratan **temáticas sociales relevantes**, que se recogen de forma fragmentada en el currículo.

Establecen un marco interdisciplinar para la transmisión de **valores** relacionados con una **convivencia pacífica e inclusiva** asociados a otros saberes técnicos.

Permiten interrelacionar el sector educativo con los **ámbitos familiar y social**. Desarrollan la **capacidad adaptativa**, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la competencia de **aprender a aprender**.

Construyen **dinámicas de colaboración** más estrechas. Buscan el mejor clima de relación y comunicación.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 44 de 50

Fomentan la participación, la **iniciativa** y la autoevaluación por parte del alumnado.

El Área de Educación Física continuará implementando medidas que favorezcan la **igualdad de oportunidades** entre mujeres y hombres, basándose en la **igualdad de derechos y deberes**.

También, se fomentará el aprendizaje respecto a la **prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida, así como la transmisión de valores basados en los **derechos humanos**: libertad, justicia, igualdad y la no discriminación, paz, democracia, respeto e inclusión.

En esta misma línea, se fomentará el **respeto**, la **deportividad** y el **trabajo en equipo** en todas las actividades deportivas que se desarrollen, con el objetivo de prevenir actitudes y conductas antideportivas.

Por otro lado, se seguirá introduciendo contenidos de carácter transversal relacionados con la **salud** y los **estilos de vida saludables**, el **cuidado del medio ambiente** y las situaciones de riesgos derivados de la utilización de las **TIC**, así como la protección ante emergencias y catástrofes.

14. Plan de utilización de las tecnologías digitales

El Área de Educación Física promoverán el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el aula como medio didáctico apropiado y valioso para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje.

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 45 de 50

seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Se procurará el alcanzar los siguientes objetivos, según las posibilidades del departamento:

- * Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

- * Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

- * Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

- * Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

- * Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas, creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

15. Medidas complementarias para el tratamiento de las materias dentro del Programa BRIT-Aragón

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 46 de 50

No son necesarias pues no se aplican en este curso en esta área.

16. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora

Dado la importancia de una elaboración cada vez más eficaz, adecuada y precisa de las PPDDs logrando es necesaria una retroalimentación que den forma a un documento con garantía de continuidad en el tiempo que se considere adecuado. Así procuraremos su revisión en tres momentos:

- ✓ Primer momento de comprobación de que la planificación se ha realizado correctamente (apartados, etc.);
- ✓ Segundo de reorientación en la aplicación de la PPDD;
- ✓ Tercer momento tras la aplicación total de la Programación.

Tampoco podemos olvidar que la revisión de las PPDDs a final del curso escolar debe hacer centrar nuestra atención en los resultados obtenidos por el alumnado y las cuestiones expuestas en el Plan de mejora.

Mecanismo de revisión:

- Organización temporal de los contenidos coherente a lo largo del curso en UD, temas o proyectos.
- Los resultados obtenidos y su relación con los instrumentos utilizados. – La eficacia de los procedimientos de comunicación y los mecanismos de recuperación o subida de nota.
- La motivación del alumnado, planes de refuerzo y atención a la diversidad.
- Al ser un proceso dinámico se irán especificando otros aspectos que se consideren necesarios.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 47 de 50

17. Actividades complementarias y extraescolares.

Aquellos alumnos que tengan una o más conductas contrarias en los 30 días antes de realizar una actividad complementaria o extraescolar, perderán el derecho a su realización.

A la hora de temporalizar las actividades y distribuirlas por cursos tenemos la dificultad de que dependemos de fechas de organismos externos (organización ajena), de la disponibilidad de los miembros del departamento y los recursos del mismo, las dificultades de organización con la dinámica del centro, el número de cursos/alumnos y de obtener los permisos oportunos, entre otras consideraciones, aun así podemos adelantar que proponemos realizar las siguientes actividades, contando con la colaboración del PIE y el departamento de Extraescolares:

Jornada de convivencia con alumnos de 1º y 2º ESO: jornada deportiva que se realiza en el mes de septiembre en las instalaciones deportivas “Actur” para dar la bienvenida a los alumnos de 1º ESO a través de diferentes actividades físicas y deportivas que se realizan en dichas instalaciones y que duran toda la mañana.

Campaña de esquí escolar: El alumnado de Primer Ciclo podrá realizar un Curso de Esquí (si puede ser contando con las ayudas del ayuntamiento de esta ciudad). En caso de concederse menos plazas que las solicitadas se procederá a un sorteo.

Iniciación a la escalada: Se Intentará realizar en el tercer trimestre, el nivel está todavía por determinar y se desarrollará en el rocódromo del C.D.M. Actur en colaboración con la Federación Aragonesa de Montaña y formando parte del programa de actividades de Zaragoza Deporte Municipal.

Orientación en el parque del agua con alumnos de 2º ESO.

Día del Deporte en el IES. Organizado por los alumnos de 2º Bachillerato.

Fomento de las Carreras Populares: Labores de promoción y ayuda organizativa.

Actividades en la naturaleza: Salidas de 1 día para Gymkhanas, barrancos, juegos

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 48 de 50

aéreos y orientación...

Semana verde: propuesta de dos o tres días, para segundo ciclo de ESO, realizando actividades físicas en el medio natural.

Deporte en Instalaciones con medios diferentes al IES: Fútbol 11 en los campos de la Federación Aragonesa de Fútbol y Atletismo en el nuevo Estadio del Actur. visita guiada a las instalaciones. Potenciar el uso y disfrute de actividades novedosas en Helios o siglo XXI.

Clubes deportivos para los recreos: formación de clubes de diferentes disciplinas deportivas para poder practicar en horario de recreos, reservando pistas y material deportivo para dicha práctica.

Liga interna y atención en los recreos: Es interés del Departamento seguir en la línea de colaborar en la realización de esta actividad, intentando implicar al alumnado más preparado y responsable.

Deportes de raqueta: En colaboración con C.D.M. Actur para el tenis, frontón y pádel además del Bádminton en el Pabellón según las condiciones de colaboración revisadas anualmente.

Rutas cicloturistas: salida en bici en el entorno próximo.

Talleres de primeros auxilios. Actividad por determinar.

Actividades acuáticas: realización de actividades recreativas en el medio acuático, ya sea ríos, canales o piscinas municipales. Principalmente con la empresa "Ebronautas" se realiza un descenso en piragua por el Ebro pasando por los puentes de la ciudad. Dicha actividad se realiza con alumnos de 4º ESO en el mes de octubre.

Para más concreción consultar " Cuadro Orientativo actualizado anualmente" que se expone a continuación:

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 49 de 50

Actividades programadas	Fecha prevista para su realización	Cursos a los que afecta	Entidad Colaboradora
Campaña de esquí escolar	Febrero	1º y 2º ESO	Departament o
Piragüismo	Octubre	4º ESO	Ebronautas
Actividades en la naturaleza: Orientación	3 º Trimestre	Todos los cursos	departament o
Fomento en la participación de Carreras Populares	Octubre-mayo	Todos los cursos	Departament o
Liga interna	Octubre-junio	Todos los cursos	Departament o
Jornada de convivencia	Septiembre	1º y 2 º ESO	Departament o

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA			
Actividades programadas	Fecha prevista para su realización	Cursos a los que afecta	Entidad Colaboradora
Día del Deporte	Último día antes de las vacaciones de Semana Santa	Todos los cursos	Departament o y alumnos de 2º Bachillerato
Orientación en parque	Por determinar	2º ESO	Zaragoza Deporte

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO
2025-2026**

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 50 de 50

			Municipal
Deporte y donación de órganos	Por determinar	4º ESO	Fundación Carlos Sanz
Iniciación al Golf Ranillas	Por determinar	4º ESO	Club Ranillas
Banco de Actividades DGA	Por determinar	Todos según horario	DGA Y Federaciones
Clubes deportivos	Todo el curso	Todos los cursos	Departamento
Calistenia	Por determinar	4º ESO	Departamento

18. Alumnos con suspensión temporal de matrícula.

Los alumnos que tengan durante el curso, una suspensión temporal de matrícula por motivos de movilidad exterior por estudios “Erasmus”, serán evaluados a través de los criterios de evaluación vistos y trabajados por los alumnos cuando estén matriculados en el centro.