



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA

EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL

ESO

CURSO

PRIMERO

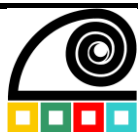
INTRODUCCIÓN

MATERIA

La EF en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Instalaciones del centro: pabellón, pistas exteriores, gimnasio y patio.
- Material deportivo básico: balones, conos, aros, cuerdas, picas, colchonetas, etc.
- Recursos tecnológicos: vídeos explicativos, aplicaciones de seguimiento de actividad física, presentaciones y fichas digitales.
- Fichas de trabajo y cuaderno del alumno.
- Ropa y calzado deportivo adecuado.
- Material reciclado para actividades creativas (botellas, cuerdas, cartones, etc.).

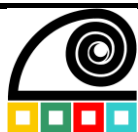


INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACION

LINEAS GENERALES

1º ESO

Criterio de evaluación	Contenido	CT	Indicadores de logro	UD/SA
1.1 Establecer y ejecutar secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud, al estilo de vida activo y al desarrollo de las capacidades físicas, a partir de una valoración del nivel inicial, respetando la propia realidad e identidad corporal. (STEM1, STEM5, CPSAA4)	A. Vida activa y saludable. - Salud física: Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. - Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.	-SALUD	1.1.1 Realizar ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas. 1.1.2 Conoce y desarrolla secuencias sencillas orientadas al concepto integral de salud. Conociendo sus capacidades y limitaciones. .	UD1: Retos y CF
1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal y dosificación del esfuerzo, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable, y aplicando mecanismos subjetivos sencillos de control de la intensidad de esos procesos. (STEM1, STEM5)	A. Vida activa y saludable. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo y su desarrollo práctico.	-SALUD	1.2.1 Realiza rutinas de activación corporal y dosificación del esfuerzo. 1.2.2 Aplica mecanismos sencillos de control de la intensidad.	UD2: Correr a ritmo
1.3 Empezar a reconocer en sus rutinas diarias errores de aplicación de una alimentación saludable, una educación postural adecuada, y actividades de respiración, respetando sus características individuales. (STEM2, CPSAA2, CPSAA4)	A. Vida activa y saludable. Alimentación saludable Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, técnicas respiratorias y su aplicación. Musculatura del <i>core</i> (zona media o lumbo-pélvica). Importancia de su fortalecimiento. SM: Trastornos alimenticios. Aplicación de hábitos saludables de alimentación	-SALUD -E.SOS.	1.3.1. Conoce las características básicas de una alimentación saludable. 1.3.2. Analiza y reconoce los malos hábitos nutricionales. 1.3.3 Analiza y aplica conocimientos de	UD2: Correr a ritmo UD8: CF 2



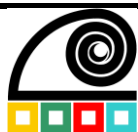
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

			higiene postural. 1.3.4 Conoce y diferencia los distintos tipos de respiración 1.3.5 Conoce ejercicios de respiración. 1.3.6. Es consciente de sus capacidades y limitaciones.	
1.4 Empezar a incorporar hábitos saludables en su vida diaria, aplicando normas de higiene después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA2)	A. Vida activa y saludable. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado (DOMS). B. Organización y gestión de la actividad física. - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.	-SALUD	1.4.1 Aplica hábitos saludables en su día a día. 1.4.2 Cuida la higiene después de hacer AF.	UD2: Correr a ritmo
1.5 Comenzar a adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. (STEM5, CPSAA2)	A. Vida activa y saludable. Aparatos y sistemas del cuerpo humano. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos	-SALUD	1.5.1 Aplica técnicas de prevención de lesiones, antes, durante y después de la AF. 1.5.2 Reconoce situaciones de riesgo y actúa preventivamente ante ellas	UD2: Correr a ritmo
1.6 Conocer los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. (CCL2, STEM2)	A. Vida activa y saludable. Aparatos y sistemas del cuerpo humano. B. Organización y gestión de la actividad física. - Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. - Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Soporte vital básico (SVB). Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112.	-SALUD -EMPREN.	1.6.1 Aplica medidas básicas de primeros auxilios. 1.6.2 Conoce los principios de actuación ante accidentes físico-deportivos.	UD6: PPAA
1.7 Analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en la salud y en la convivencia, evitando activamente la reproducción de aquellas que sean nocivas o	A. Vida activa y saludable. Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz. Desarrollo de actitudes preventivas	-SALUD -RESPETO	1.7.1 Analiza los efectos de diferentes prácticas perjudiciales para la salud. 1.7.2 Reconoce los	UD8: CF 2



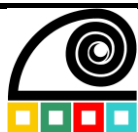
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

perjudiciales para el individuo o el colectivo. (STEM2, STEM5, CPSAA2)			efectos de esas malas prácticas en la sociedad y el comportamiento.	
1.8 Explorar diferentes recursos digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. (CD2, CD4)	B. Organización y gestión de la actividad física - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	-TIC -CRITICO -SALUD	1.8.1 Conoce diferentes recursos digitales y su uso en AF. 1.8.2 Reconoce los riesgos ligados al uso excesivo de recursos digitales en el ámbito de la actividad física y la salud.	UD2: Correr a ritmo UD8: CF 2 UD11: Actividades en el medio natural, orientación y educación vial
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, analizando, seleccionando y comunicando información relevante y elaborando documentos propios. (CCL2, CCL3, CD1, CD3, CPSAA4)	B. Organización y gestión de la actividad física - Herramientas digitales para la gestión de la actividad física y el proceso de aprendizaje.	-TIC -CRITICO -C. LECTORA - COM -AV	1.9.1 Selecciona y filtra la información relevante para la materia. 1.9.2 Elabora documentos propios mediante el uso de las TIC	UD3: juegos alternativos UD11: Actividades en el medio natural, orientación y educación vial
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3)	B. Organización y gestión de la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.	-SALUD -EMOCIÓN -CRÍTICO	2.1.1 Crea proyectos motores individuales reajustando el trabajo y evaluando tanto el proceso como el resultado. 2.1.2 Crea proyectos motores cooperativos reajustando el trabajo y evaluando tanto el proceso como el resultado. 2.1.3. Crea proyectos motores colaborativos reajustando el trabajo y evaluando tanto el proceso como el resultado .	UD3: juegos alternativos



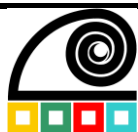
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS

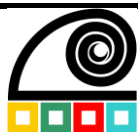


**Junta de
Castilla y León**
Consejería de Educación

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, con una limitada incertidumbre, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. (STEM1, STEM3, CPSAA4, CPSAA5, CE3)	C. Resolución de problemas en situaciones motrices - Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Actuación en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración y oposición, de persecución y de interacción con un móvil. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica.	-Creat. -SALUD -CRITICO.	2.2.1 Interpreta y actúa correctamente ante contextos motrices con incertidumbre. 2.2.2. Muestra una correcta toma de decisiones ante actividades con incertidumbre 2.2.3 Analiza las demandas motrices en base a las características de la actividad motriz realizada y aplica diferentes soluciones 2.3.4. Reflexiona sobre el resultado de las soluciones planteadas	UD3: juegos alternativos UD4: deportes de raqueta UD5: deporte colectivo UD10: Deporte colectivo II
2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices con progresiva autonomía. (STEM1, CPSAA5, CE2, CE3).	C. Resolución de problemas en situaciones motrices Análisis de movimientos y de patrones motores del adversario. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.	-Empren. -Creat.	2.3.1 Evidencia control y dominio en los componentes cualitativos de la motricidad. 2.3.2. Evidencia control y dominio en los componentes cuantitativos de la motricidad. 2.3.3 Resuelve los diferentes problemas motrices de manera eficiente y creativa.	UD4: deportes de raqueta UD5: deporte colectivo UD7: Deporte individual: Parkoury atletismo UD10: Deporte colectivo II
2.4 Participar en una gran variedad de situaciones motrices, de diferentes características, mostrando actitudes de esfuerzo y superación personal durante el proceso de ejecución de estas. (CPSAA1, CE2, CE3).	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.	- EMOCION. -CONVIV.	2.4.1 Participa de forma proactiva en las diferentes tareas 2.4.2 Se esfuerza e intenta superarse en la realización de cada tarea.	UD0: Transversal



3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. (CCL1, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3)	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Gestión emocional: Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. - 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.	- EMOCIÓN. -CONVIV.	3.1.1 Participa en actividades competitivas evitando la competición desmedida. 3.1.2 Ejerce los diferentes roles relacionados con el deportes desde la responsabilidad y el respeto. 3.1.3 Muestra deportividad en las diferentes actividades.	UDO: Transversal
3.2 Cooperar y colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. (CCL1, CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CCEC3)	C. Resolución de problemas en situaciones motrices Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.	- EMOCIÓN. -CONVIV. -RESPETO.	3.2.1 Cooperar en diferentes producciones motrices buscando alcanzar el logro individual y/o grupal. 3.2.2 Asume su papel durante las diferentes tareas. 3.2.3 Colabora con los compañeros en la elaboración de producciones motrices.	UDO: Transversal
3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, comunicación en otras lenguas, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socioeconómica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. (CCL1,	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. - Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. - Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, saludable, segura y autónoma.	- EXPRESIÓN - EMOCIÓN. -CONVIV. -IdG -RESPETO.	3.3.1 Hace uso de habilidades sociales, dialogo y respeto ante la diversidad presente en el aula. 3.3.2. Usa el dialogo en la resolución de conflictos 3.3.3 Muestra respeto ante la diversidad presente en el aula. 3.3.4. Muestra una	UDO: Transversal



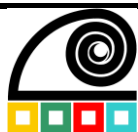
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

CCL5, CP3, CPSAA1, CPSAA3, CC1, CC2, CC3, CCEC3)			actitud crítica frente a los estereotipos, actuaciones y cualquier tipo de violencia.	
4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto a la cultura castellana y leonesa como a otras, favoreciendo su conservación. (CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4)	B. Organización y gestión de la actividad física. - Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Práctica de los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.	-- EMOCIÓN	4.1.1 Aprende técnicas de los juegos y danzas típicos de Cyl y de otras regiones de España y del mundo. 4.1.2 Conoce y aplica las normas de dichos juegos. 4.1.3 Valora la importancia del patrimonio cultural de las practica motrices tradicionales. 4.1.4 Propone y organiza uno o varios juegos tradicionales.	UD5: deporte colectivo UD9: Expresión corporal, expresion corporal.
4.2 Participar en diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones. (CPSAA3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC3, CCEC4	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Identificación, rechazo y contención de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Deporte y perspectiva de género: Presencia y relevancia de figuras del deporte masculinas y femeninas.	-IdG -EMOCIÓN -CONVIV. -RESPETO.	4.2.1 Evita los posibles estereotipos de género y comportamientos sexistas en la práctica de diferentes actividades. 4.2.2 Reflexiona sobre los valores antideportivos como los distintos tipos de discriminación. 4.2.3 Participa en las diferentes actividades mostrando respeto hacia las diferentes necesidades y características de los compañeros.	UD9: Expresión
4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin	B. Organización y gestión de la actividad física. - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo	-Empren.	4.3.1 Participa activamente en la creación de coreografías	UD9: Expresión corporal



base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas. (CCL1, CPSAA3, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4)	C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físicodeportivas y su aplicación práctica. - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. C. Resolución de problemas en situaciones motrices. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. E. Manifestaciones de la cultura motriz. - Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. -Práctica individual y colectiva de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.		4.3.2. Participa activamente en la representación de coreografías. 4.3.3 Utiliza correctamente el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas.	
5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. (STEM2, STEM5, CC4, CE1, CE3)	A. Vida activa y saludable. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas y su erradicación F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno - La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. - Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). - Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. - Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.	-EMOCIÓN -SOST.	5.1.1 Practica diferentes AF respetando el entorno.	UD11: Actividades en el medio natural, orientación y educación vial
5.2 Iniciar la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. (STEM5, CC4)	F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno - Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. B. Organización y gestión de la actividad física. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: indumentaria, calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad. Uso correcto del material y de las instalaciones en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.	-SOST. -RESPETO.	5.2.1 Realiza actividades físico-deportivas aplicando normas de seguridad individuales. 5.2.2 Realiza actividades físico-deportivas aplicando normas de seguridad colectivas.	UD7: Deporte individual: Parkour, atletismo UD11: Actividades en el medio natural, orientación y educación vial



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Educación

RECUPERACIÓN

Cuando un alumno suspenda un trimestre, tendrá que intentar aprobar los criterios que haya suspendido, para ello o bien se propondrán tareas, proyectos y exámenes alternativos o bien se podrá recuperar si ese criterio se vuelve a trabajar posteriormente durante el curso con contenidos idénticos, es decir siendo un criterio continuo. Reiteramos que solo se recuperaría ese criterio si los contenidos fueran los mismos. Por ejemplo, se suspende el criterio que tiene que ver con el calentamiento en el primer trimestre, pero luego en el segundo se vuelve a realizar la misma actividad y se aprueba.

INSTRUMENTOS

1. Examen global/parcial de la asignatura.
2. Pruebas físico-deportivas.
3. Trabajos específicos y actividades de recuperación solicitadas.