



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIA	EDUCACIÓN FÍSICA
NIVEL	BACHILLERATO
CURSO	PRIMERO

INTRODUCCIÓN

MATERIA

La Educación Física en bachillerato da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior, ayudando a construir, desarrollar y consolidar en el alumnado su competencia motriz, junto con el resto de las competencias clave, favoreciendo así su desarrollo personal y social. A ello contribuirá el fuerte carácter global e interdisciplinar que tiene la Educación Física con el resto de las materias que configuran el currículo de la etapa, con el movimiento como elemento esencial e indisoluble del aprendizaje.

La materia en esta etapa culminará los aprendizajes iniciados anteriormente para conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporeidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motriz, integre actitudes eco-socialmente responsables y afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices, contribuyendo a lograr los objetivos aprobados por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible.

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.).



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACION

LINEAS GENERALES

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>CT</i>	<i>Indicadores de logro</i>	<i>Instrumento de evaluación</i>	<i>Agente evaluador</i>
1.1 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, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos. (CCL2, CCL3, STEM1, STEM2, STEM4, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	CT1 CT3 CT4	IL1.1.A: Planifica un programa personal de AF de manera efectiva, <u>teniendo en cuenta la frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividades</u> , y adaptándolo a sus necesidades e intereses individuales.	Guía de observación. Prueba teórica	AUTO Y HETERO - EVALUACIÓN
		IL1.1.B: Autoevalúa sus capacidades físicas , <u>establecer objetivos concretos y ajustar su programa de actividad física en función de los resultados obtenidos</u> , evidenciando un enfoque basado en la mejora continua.	Cuaderno del alumno (Portfolio)	AUTOEV
		IL1.1.C: Autogestiona de manera autónoma su proyecto de actividad física en todos los niveles, incluyendo aspectos sociales, motivacionales y organizativos, reflejando un enfoque maduro y autónomo en su práctica física.	Trabajo escrito (Diario de entrenamientos) // Cuaderno del alumno	AUTOEV + HETEROEV
1.2 Incorporar de forma autónoma, y según las preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, aplicando diferentes mecanismos de control de la intensidad. (STEM1, STEM2, STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2)	CT1	IL1.2.A: Incorpora de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo en su programa personal AF, <u>aplicando diferentes mecanismos de control intensidad</u> .	Cuaderno del alumno (Portfolio)	HETEROEV
		IL1.2.B: Identifica y autorregula de manera autónoma los factores y elementos de riesgo que pueden surgir durante la realización de actividades (como el cansancio y la duración de la prueba) priorizando la seguridad en la práctica física (enfoque saludable).	Cuaderno del alumno (Portfolio) - Diarios	AUTOEV
1.3 Introducir en las rutinas diarias pautas de una alimentación saludable, una correcta educación postural y actividades de relajación, teniendo en cuenta las características y necesidades personales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5)	CT3	IL1.3.A: Diseña y sigue una dieta equilibrada y personalizada, considerando sus propias características físicas y necesidades individuales (1B.A1.6).	Trabajo de investigación	HETEROEV
		IL1.3.B: Identifica problemas posturales básicos y realiza técnicas básicas de descarga postural y relajación, aplicándolas de manera efectiva para mejorar su bienestar físico y mental (1B.A1.8, 1B.A3.1, 1B.A1.10).	Prueba teórica Cuaderno del alumno	AUTOEV HETEROEV



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

		IL1.3.C: Identifica y analiza críticamente los trastornos vinculados con la imagen corporal, como la vigorexia, anorexia y bulimia y la práctica de actividad física no saludable (vinculación con las redes sociales).	Trabajo de investigación / Prueba teórica	HETEROEV.
1.4 Desarrollar y afianzar hábitos saludables en la vida diaria, aplicando normas de higiene antes, durante y después de la práctica de actividades motrices. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA5)	CT3	IL1.4.A: Aplicar normas de higiene personal antes, durante y después de la práctica de actividades motrices, <u>demonstrando hábitos saludables</u> que contribuyen al bienestar propio y colectivo.	Registro anecdótico	HETEROEV.
		IL1.4.B: Comprende cómo los hábitos sociales pueden influir en su condición física y salud, y es capaz de tomar decisiones <u>para promover prácticas saludables</u> en su vida diaria, comprometiéndose con la mejora de la salud personal y colectiva (1B.A2.3).	Trabajo escrito / Cuaderno del alumno (diario)	HETEROEV.
1.5 Favorecer el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales. (STEM5, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3)	CT3 CT2	IL1.5.A: Autoevalúa sus capacidades físicas y coordinativas utilizando técnicas, estrategias y herramientas de medida apropiadas, y puede <u>aplicar esta autoevaluación en la planificación de su desarrollo físico</u> y sus futuros desempeños profesionales relacionados con la actividad física y la salud (1B.A1.2).	Cuaderno del alumno (Portfolio) Prueba teórica	AUTOEV. HETEEROEV.
1.6 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 en cualquier contexto, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM5, CPSAA1.2)	CT4	IL1.6.A: Aplica técnicas de primeros auxilios en situaciones de emergencia o accidente, incluyendo desplazamiento y transporte de accidentados, reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA), y protocolo de RCP (reanimación cardiopulmonar). Además de identificar indicios de accidentes cardiovasculares y aplicar maniobras como la de Heimlich.	Prueba práctica Prueba teórico (examen)	HETEROEV.
		IL1.6.B: Identifica y prevé riesgos asociados a las actividades físicas, así como factores y elementos de riesgo durante la realización.	Lista de control	AUTOEV. COEV.
1.7 Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información escrita, visual o auditiva recibida. (CCL2, CCL3, STEM2, CD1, CPSAA1.2)	CT2	IL1.7.A: Analiza críticamente las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Puede identificar y cuestionar estereotipos y comportamientos perjudiciales para la salud relacionados con la actividad física y el cuerpo, y aplicar criterios científicos para evaluar la validez y fiabilidad de la información relacionada (1B.A2.1).	Trabajo de investigación / prueba teórica	HETEROEV.
		IL1.7.B: Se compromete activamente en la promoción y búsqueda de la igualdad en el deporte, a nivel extradeportivo y en diferentes roles y funciones relacionados con el deporte (arbitraje, entrenamiento, participación y observación). (1B.D.3, 1B.D.4).	Guía de observación	COEV. HETEROEV.
		IL1.7.C: Analizar críticamente la influencia del deporte en la sociedad desde una perspectiva más amplia, incluyendo aspectos políticos y económicos y su impacto en la sociedad.	Trabajo de investigación Prueba teórica	HETEROEV.



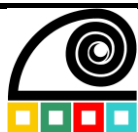
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

1.8 Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales. (STEM2, STEM4, CD3, CD4, CPSAA1.2)	CT1	IL1.8.A: Utiliza aplicaciones y dispositivos digitales para la gestión y planificación de su actividad física de manera autónoma.	Guía de observación (ítems en rúbricas)	HETEROEV
		IL1.8.B: Se asegura de garantizar la privacidad de sus datos personales y comprende y aplica medidas básicas de seguridad para proteger su información en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar	Guía de observación (ítems en rúbricas)	HETEROEV.
1.9 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la mejora de su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participación en entornos colaborativos con intereses comunes. (CCL2, CCL3, STEM2, STEM4, CD1, CD2)	CT1	IL1.9.A: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) de manera efectiva para mejorar su proceso de aprendizaje. Aplica criterios de fiabilidad en la búsqueda de información y participa activamente en entornos colaborativos , demostrando la capacidad de contribuir y trabajar en equipo.	<i>Pruebas teóricas (intervenciones en foros de clase)</i>	HETEROEV.
2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	CT2	IL2.1.A: Desarrolla, autogestiona y adapta proyectos motores, individuales, cooperativos o colaborativos, para ajustarse a los objetivos planteados, evaluando y reorientando actividades si es necesario	Guía de observación . RÚBRICA	COEV. HETEROEV.
		IL2.1.B: Trabaja de manera cooperativa en proyectos motores y muestra una habilidad excepcional para gestionar situaciones imprevistas de manera creativa y eficiente. Es capaz de ajustar sus actuaciones y los objetivos del proyecto en función de los resultados obtenidos, fomentando así el éxito del equipo.	Guía de observación . RÚBRICA Prueba práctica	COEV. HETEROEV.
2.2 Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. (STEM1, STEM2, CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3)	CT2	IL2.2.A: Soluciona con éxito situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, demostrando fluidez y control en su desempeño.	Guía de observación . Prueba práctica	COEV. HETEROEV.
		IL2.2.B: Aplica procesos de percepción, decisión y ejecución de manera automática, y adapta sus estrategias según las condiciones cambiantes que surgen durante la práctica, evidenciando un alto nivel de habilidad en la resolución de problemas motrices	Guía de observación . RÚBRICA/ LISTA DE CONTROL	COEV. HETEROEV.
2.3 Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores	CT4 CT5	IL2.3.A: Identifica y analiza los factores clave que influyen en la ejecución de gestos <u>técnicos o situaciones motrices variadas</u> . Comprende tanto los componentes cualitativos como cuantitativos de la motricidad, y es capaz de reconocer errores comunes en la ejecución.	Guía de observación . RÚBRICA Prueba teórica	AUTOEV. COEV.



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

comunes y proponiendo soluciones a los mismos. (STEM1, STEM2, CPSAA4, CE2, CE3)		IL2.3.B: Demuestra habilidad para proponer soluciones y mejoras en los gestos técnicos o situaciones motrices variadas, destacando su capacidad para adaptarse y aplicar ajustes en función de las necesidades	Guía de observación en prueba práctica Prueba teórica	HETEROEV.
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 esas actividades, valorando tanto los aciertos como los errores como parte necesaria del aprendizaje. (CPSAA1.2, CE2, CE3)	CT2	IL2.4.A: Participar en una gran variedad de situaciones motrices de diferentes características y contextos, mostrando una actitud constante de esfuerzo y superación personal, buscando desafíos y oportunidades para mejorar sus habilidades motrices. Refleja una mentalidad de crecimiento y una disposición para aprender de las experiencias.	REGISTRO ANECDÓTICO	HETEROEV.
		IL2.4.B: Desempeña roles variados en procedimientos y sistemas tácticos implementados para alcanzar los objetivos del equipo en AF-deportivas. Se adapta y es flexible, mostrando interés constante en el perfeccionamiento de las habilidades específicas.	Guía de observación . Prueba práctica	HETEROEV.
3.1 Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y 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. (STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	CT3 CT2	IL3.1.A: Organiza, planifica y participa activamente en una variedad de actividades motrices, reconociendo su potencial tanto como una posible salida profesional en el campo de la actividad física y la salud como una herramienta para promover la salud personal y colectiva.	Guía de observación . Prueba práctica	HETEROEV.
		IL3.1.B: Adopta actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles en actividades de grupo. Demuestra habilidades sociales con el resto de los participantes y compromiso con la autosuperación.	REGISTRO ANECDÓTICO	HETEROEV.
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. (CCL1, CP3, STEM3, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA3.2, CPSAA5, CC2)	CT2	IL3.2.A: Participa activamente en proyectos y producciones motrices, mostrando iniciativa al colaborar y cooperar. Analiza colectivamente los resultados, reajustar las actuaciones cuando sea necesario y mantiene una actitud proactiva para superar imprevistos o desafíos del proceso.	Guía de observación . Prueba práctica Prueba teórica	HETEROEV.
		IL3.2.B: Trabaja de manera coordinada, contribuyendo al éxito general del proyecto o la producción motriz y promoviendo un ambiente de trabajo en equipo positivo.	Guía de observación . RÚBRICA. Registro anecdótico	COEV. HETEROEV.



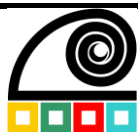
IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

3.3 Establecer mecanismos de relación, entendimiento y comunicación 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 (incluso en otras lenguas) 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, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas. (CCL1, CCL5, CP3, STEM3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA5, CC2, CC3)	CT2	IL3.3.A: Establece relaciones de colaboración y comunicación con otros participantes durante las prácticas motrices, mostrando autonomía en la resolución de conflictos y promoviendo un ambiente de entendimiento y colaboración incluso en otras lenguas.	REGISTRO ANECDÓTICO	HETEROEV.
		IL3.3.B: Se posiciona activa y reflexivamente ante los estereotipos, las actitudes discriminatorias y la violencia en contextos físico-deportivos, y es capaz de aplicar estrategias para la prevención y abordaje de estas problemáticas	Guía de observación . RÚBRICA. Registro anecdótico	HETEROEV.
4.1 Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, incluidas las pertenecientes a la cultura castellana y leonesa, analizando sus orígenes y evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria. (STEM5, CD2, CC1, CCEC1)	CT2 CT4 CT5	IL4.1.A: Conoce las manifestaciones motrices más relevantes en la cultura castellana y leonesa. Identifica sus orígenes y evolución histórica, destacando sus conexiones culturales y sociales. Analiza críticamente la influencia del deporte en la sociedad. Identifica cómo el deporte puede tener un impacto económico, político y social, y evalúa si estos promueven o no valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria	Prueba teórica Trabajo de investigación	HETEROEV.
		IL4.1.B: Analiza críticamente la influencia de las estrategias publicitarias relacionadas con el deporte. Identifica cómo se utilizan con fines comerciales y evalúa si promueven valores de inclusión y diversidad. Además, el estudiante reconoce la influencia de factores culturales y sociales en estas estrategias publicitarias	Trabajo de investigación PRUEBA ORAL	HETEROEV.
4.2 Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad. (CD2, CPSAA1.2, CCEC3.2, CCEC4.1)	CT2	IL4.2.A: Crea y representa composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición, para representarlas ante sus compañeros u otros miembros de la comunidad.	Guía de observación . RÚBRICA. Prueba práctica	COEV. HETEROEV.
5.1 Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo	CT2	IL5.1.A: Participa en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, teniendo en cuenta prácticas sostenibles para minimizar el impacto ambiental. Identifica y describe actuaciones específicas dirigidas a la conservación y mejora de los espacios naturales en los que se realizan estas actividades	Guía de observación . Prueba práctica Prueba teórica	HETEROEV.



IES FERNANDO DE ROJAS

IES Fernando de Rojas
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
INFORMACION PARA LAS FAMILIAS



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

su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)		IL5.1.B: Autogestiona medidas de seguridad relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva en entornos naturales. Selecciona de manera responsable y sostenible el material deportivo adecuado y aplica prácticas que promuevan la sostenibilidad y la conservación del medio ambiente.	Registro anecdótico	HETEROEV.
5.2 Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y 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. (STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1)	CT3 CT5	IL5.2.A: Practica y organiza actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.	Guía de observación . RÚBRICA. Cuaderno del alumno	HETEROEV.
		IL5.2.B: Identifica, evalúa y aplica medidas colectivas de seguridad en actividades físico-deportivas, incluyendo el uso correcto de equipamientos y las instalaciones en entornos naturales y urbanos según las necesidades de seguridad y accesibilidad en el entorno natural y urbano para la práctica de actividad física	Guía de observación . RÚBRICA. Prueba teórica	HETEROEV.

RECUPERACIÓN

La recuperación de evaluaciones será automática al aprobar la siguiente, siempre y cuando se hayan cumplido los requisitos mínimos de asistencia y participación en clase.

INSTRUMENTOS

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

EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA

La recuperación de evaluaciones será automática al aprobar la siguiente, siempre y cuando se hayan cumplido los requisitos mínimos de asistencia y participación en clase.

INSTRUMENTOS

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



CONDICIONES

- 1.- Respetar las normas del RRI.
- 2.- La realización propia de trabajos, actividades y exámenes. Copiarlos o plagiarlos tendrá una calificación de cero. No habrá derecho a repetición.

Los alumnos con la materia pendiente del curso anterior serán evaluados de la misma dentro de las actividades que realicen en el curso corriente. El profesor podrá, en su caso, determinar unas actividades de recuperación de objetivos mínimos no cumplidos del curso pendiente. La evaluación se realizará en tres ocasiones a lo largo del año escolar, previamente a la evaluación del curso actual por el profesor que le imparte clase en el curso actual.