



EXTRACTO PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2025/2026

I.E.S. CORNELIO BALBO



DEPARTAMENTO: Educación física

ASIGNATURA: Educación física 1º Bachillerato

SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y SU DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
Condición física Deportes de equipo	Deportes individuales Reconociendo nuestro entorno de ocio y recreación	Deportes alternativos Actividades naturaleza

¿QUÉ EVALUAR?

(Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato)

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1. Estilo de vida activo y saludable:

- Interiorizar un estilo de vida activo y saludable, planificando conscientemente la actividad física para satisfacer demandas de ocio y bienestar.
- Integrar prácticas de activación, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la actividad motriz.
- Adoptar medidas de seguridad y reconocer conductas perjudiciales, rechazando la violencia y la discriminación.

2. Prácticas motrices y capacidades:

- Adaptar de forma autónoma las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas a diferentes situaciones y niveles de dificultad.
- Aplicar procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las distintas actividades físicas y deportivas.
- Desarrollar la resiliencia y la superación al enfrentarse a desafíos físicos y motores.

3. Interacción con el entorno:

- Participar y organizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos.
- Interactuar con el medio de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental y demostrando actitud de conservación.
- Valorar el medio natural y urbano como recurso para la realización de actividades recreativas.

4. Desarrollo social y personal:

- Desarrollar habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto y trabajo en equipo.
- Valorar las manifestaciones lúdicas y artístico-expresivas como parte de la cultura.
- Reconocer y respetar la diversidad, superando conductas discriminatorias y estereotipos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos 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.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

1.3. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

1.4. 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. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5. 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.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, 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.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, 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.

2.3. Identificar, analizar de manera crítica 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 comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

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, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones 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, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras 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, socioeconómica 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.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico, didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, 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, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

5.2. Practicar, participar 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.

SABERES BÁSICOS POR CADA BLOQUE DE CONTENIDOS

- **Salud y calidad de vida:**

Se enfoca en los beneficios de un estilo de vida activo, la importancia de la alimentación e hidratación, la educación postural, el cuidado del cuerpo y la identificación de riesgos y hábitos saludables.

- **Condición física y motriz:**

Incluye el desarrollo de capacidades físicas y perceptivo-motrices, el conocimiento y la mejora de habilidades motrices básicas, y la aplicación de estrategias para resolver situaciones motoras en diferentes actividades.

- **Juegos y deportes:**

Aborda los juegos motores, los deportes individuales y de equipo, y la importancia de comprender las reglas, la táctica y los valores sociales dentro de la práctica deportiva.

- **Expresión corporal:**

Se centra en las actividades expresivas como la danza, la expresión corporal y el teatro, fomentando la creatividad, la comunicación no verbal y la autoconfianza a través del movimiento.

- **Actividades en el medio natural:**

Promueve la participación en actividades al aire libre, como senderismo, escalada o actividades acuáticas, desarrollando el respeto por el medio ambiente y la adaptación a diferentes entornos.

¿CÓMO EVALUAR?

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

- Exámenes escritos
- Trabajos por grupos o individuales, escritos u orales y presentaciones Power Point o de video.
- Trabajos de investigación. Se le facilitará al alumnado un contenido o tema y son ellos quien tienen que investigar sobre dicho contenido y formarse sobre él. (flipped classroom).
- Trabajos de recuperación o ampliación. Se podrá mandar al alumnado un trabajo, oral o escrito, individual o en pequeño grupo, para la recuperar o subir nota.
- Exámenes prácticos: de lo visto durante el trimestre (juegos y deportes, actividades en el medio natural, condición física y salud y expresión corporal). Se evaluará a través de pruebas prácticas específicas (circuitos técnicos, progresión de ejercicios y partidos), según el contenido a tratar.
- Registro anecdótico: Para evaluar, sobre todo, el trabajo y la implicación diaria del alumnado en las sesiones prácticas. En este registro, también se llevará un control de la indumentaria deportiva adecuada para poder realizar clase, así como del aseo después de clase, aspectos obligatorios a cumplir por el alumnado.
- Trabajo diario de clase. Se evaluará a través de la observación directa durante las sesiones prácticas de Educación Física a través de la observación directa del profesor y la anotación constante en sus listas de control y registros anecdóticos del profesor. Se tendrá en cuenta todas las normas básicas de la asignatura (puntualidad, asistencia, ropa deportiva, aseo, recogida del material...), así como el esfuerzo, interés, motivación y participación en las actividades.
- Tareas teórico-prácticas. A realizar fuera de la hora de clase.
- Rúbricas: con las cuales poder evaluar pruebas o tareas prácticas o teóricas.
- Videos: de retos físicos, trabajo de condición física, exposiciones orales. En resumen, videos de tareas prácticas que tienen que realizar fuera de clase.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se aplicará el mismo tanto por ciento a todos los criterios de evaluación que se califiquen

OBSERVACIONES

Este es un resumen de la programación didáctica. Si desea consultar la programación completa, solicítelo a jefatura de estudios.