



EXTRACTO PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO 2025/2026

I.E.S. CORNELIO BALBO



DEPARTAMENTO: Educación física

ASIGNATURA: Educación física 1º ESO



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?

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica 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 con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando



medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1. Aplicar los fundamentos técnico-tácticos o habilidades motrices específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, para resolver con éxito situaciones motrices individuales adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Interpretar y reproducir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC 3. Aplicar con éxito los principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración- oposición en situaciones reducidas, en función de los objetivos del juego en ataque y en defensa. CMCT, CAA, CSC, SIEP
4. Conocer el concepto y clasificación de las capacidades físicas motrices, reconocer la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria como indicadores de la intensidad de la actividad físico-deportiva, y relacionar la salud con la alimentación, la higiene personal,... CMCT, CAA
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices, relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como forma de inclusión social, participando en la resolución de retos cooperativos, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP
8. Conocer y utilizar espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo, en los que practicar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. CMCT, CAA, CSC
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de la clase de Educación Física. CCL, CSC
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar y seleccionar información, elaborando y compartiendo documentos y/o archivos propios. CCL, CD, CAA
11. Participar en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, aplicando técnicas de progresión en entornos no estables. CMCT, CAA, CSC, SIEP
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CYEC
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA

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.