



Primera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	<p>A.1) Salud física: Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo. Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p>
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	<p>B.1) Elección de la práctica física: Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. B.2) Preparación de la práctica motriz: La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. B-3) Planificación y autorregulación de proyectos motores: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p>
Bloque C: Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>C.1) Toma de decisiones: Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. C.2) Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: C.4) Deportes y actividades individuales: atletismo, carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina, combas o malabares, entre otros. Deportes de red y muro: bádminton</p>



Segunda evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	A.2) Salud social: Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales (tabaquismo, consumo de alcohol, etc.). A.3) 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.
Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	B.3) Planificación y autorregulación de proyectos motores: Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B.4) Prevención de accidentes en las prácticas motrices: Medidas de seguridad en las actividades físicas practicadas dentro y fuera del centro escolar.
Bloque D: Emociones y relaciones sociales	D.1) Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. D.3) Respeto a las reglas.

Tercera evaluación

CONTENIDOS	
BLOQUES	CONOCIMIENTOS, DESTREZAS Y ACTITUDES
Bloque A: Vida activa y saludable	A.3) 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.



Bloque B: Organización y gestión de la actividad física	B.5) Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas: Conducta PAS (proteger, ayudar, socorrer).
Bloque E: Manifestaciones de la cultura motriz	E.1) Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural: Los juegos y las danzas. E.2) Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. E.3) Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado será global, continua y formativa, y tendrá en cuenta el grado de desarrollo de las competencias clave y su progreso en el conjunto de los procesos de aprendizaje. En el contexto de este proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas deberán adoptarse tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

Los criterios de evaluación en el documento se han establecidos por competencias específicas, describiendo primero la competencia y posteriormente los criterios evaluables.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
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 de su tiempo libre y así mejorar su calidad de vida.	1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices. 1.3. 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. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física y deportiva, aplicando medidas rudimentarias de primeros auxilios. 1.5. Reconocer y admitir la incidencia que ciertas



	<p>prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.</p> <p>1.6. Conocer y explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</p>
<p>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 consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>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.</p> <p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de 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 transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>
<p>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.</p>	<p>3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales y diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el</p>	<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus</p>



<p>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.</p>	<p>orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>4.2. Diferenciar objetivamente las distintas actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos.</p> <p>4.3. Participar activamente en la representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.</p>	<p>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 y siendo conscientes de su huella ecológica.</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS (si fuese necesario)

Los alumnos vendrán con la equipación oficial de Educación Física.

Los espacios variarán en función de las situaciones de aprendizaje que se estén trabajando, organizando el uso de los mismos con el resto de los compañeros de la asignatura.

Los alumnos que tengan alguna lesión tendrán la actividad adaptada siempre que sea posible. Cuando no puedan realizar ningún tipo de actividad física harán pequeños trabajos teóricos.

Debido a las particularidades de nuestra asignatura, en Educación Física, deberemos tener muy en cuenta los casos de discapacidad física ya sean temporales o crónicas y totales o parciales.

RECUPERACIÓN DE MATERIAS Y EVALUACIONES PENDIENTES

Las pautas están recogidas en el R9RecupEval23-24.



PRUEBAS INICIALES DE INICIO DE CURSO

Nº unidad	1	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	11 sept. al 5 de oct.	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Comprobación del nivel que traen a la vuelta del verano, para saber desde dónde vamos a comenzar. Valoración de las cualidades físicas básicas.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo.		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	Atención a la diversidad <ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	Espacios <ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Umbráculo. - Campo de fútbol. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Pruebas iniciales	C1 y C2	Baremo	40%
Aptitud	C2	Observación directa	20%
Actitud	C2	Observación directa	20%



BÁDMINTON

Nº unidad	2	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	11 de oct. al 17 de nov	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Deporte de red, para ver las habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico deportivas.

Contenidos. Bloque (C) (Resolución de problemas)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los 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. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
		Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p>Mando directo. Enseñanza recíproca. Asignación de tareas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Polideportivo. - Instalaciones deportivas exteriores.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Polideportivo. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Examen de bádminton	C4	Rúbrica	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



RELEVOS 4*100M

Nº unidad	3	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	27 nov. al 15 dic.	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Participar en actividades físico-deportivas que conlleven coordinación y compañerismo para buscar el mejor fin posible.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	Competencia ciudadana
x	Competencia emprendedora
x	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. Asignación de tareas. Búsqueda		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Campo de fútbol.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Examen 4*100m	C5	Cronómetro	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



SALUD Y RESISTENCIA

Nº unidad	4	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	8 ene. Al 9 feb.	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

La actividad física como fuente de disfrute y superación personal.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>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.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
	x	Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
		Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo. Resolución de problemas		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Campo de fútbol. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Examen práctico	C1	Baremo	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



DESARROLLO Y POTENCIA DEL TREN INFERIOR

Nº unidad	5	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	4 mar. al 21 mar..	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Desarrollo de las capacidades físicas, con componentes de carga para el acondicionamiento físico.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales.</p> <p>Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Pautas básicas de consumo.</p> <p>Tipos de alimentos, frecuencia recomendada y variedad de la ingesta.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p>Mando directo.</p> <p>Resolución de problemas.</p> <p>Enseñanza recíproca.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	<p>Atención a la diversidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Umbráculo. - Campo de fútbol. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Test básicos	C1 y C2	Baremo	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



DESARROLLO Y POTENCIA DEL TREN SUPERIOR

Nº unidad	6	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	15 abr. al 3 de mayo	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Desarrollo de las capacidades físicas, con componentes de carga para el acondicionamiento físico.

Contenidos. Bloque (D) (Emociones y relaciones sociales)

Contribución a las CC. CLAVE

<p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Reconocimiento del estrés asociado a situaciones motrices. – Habilidades sociales. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. – Respeto a las reglas.</p>		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	x	Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
<p>Mando directo. Enseñanza individualizada Asignación de tareas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tatami. - Umbráculo. - Campo de fútbol. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Pruebas	C4	Baremo	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



BAILES

Nº unidad	7	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	20 mayo al 7 de junio	8 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Composición de expresión corporal grupal con base musical, usando el lenguaje corporal.

Contenidos. Bloque (E) (Cultura motriz)

Contribución a las CC. CLAVE

Usos comunicativos de la corporalidad. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.		Competencia en comunicación lingüística
		Competencia plurilingüe
		Competencia STEM
		Competencia digital
	x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
		Competencia ciudadana
	x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales	

Metodología	Transversalidad	Recursos
Asignación de tareas.		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores. - Altavoces
	Atención a la diversidad - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno.	Espacios <ul style="list-style-type: none"> - Pistas deportivas. - Tatami

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Composición musical	C4	Observación directa	40%
Actitud	C2	Observación directa	20%



DEPORTE INTERNO

Nº unidad	8	Área	Curso	Ciclo	Temporalización	Sesiones
		Educación Física	1º ESO	1º ciclo	Intercalando durante todo el curso.	15 sesiones

JUSTIFICACIÓN

Practicar gran variedad de deportes colectivos buscando la colaboración y cooperación de los compañeros para conseguir un logro grupal. Asumiendo distintos roles en los distintos deportes.

Contenidos. Bloque (A) (Vida activa)

Contribución a las CC. CLAVE

Tasa mínima y recomendaciones de actividad física diaria y semanal. Adecuación del tipo, volumen y la intensidad de la actividad a las características personales. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

	Competencia en comunicación lingüística
	Competencia plurilingüe
	Competencia STEM
	Competencia digital
x	Competencia personal, social y de aprender a aprender
	Competencia ciudadana
x	Competencia emprendedora
	Competencia en conciencia y expresión culturales

Metodología	Transversalidad	Recursos
Mando directo.		<ul style="list-style-type: none"> - Material y despacho de EF. - Instalaciones deportivas exteriores.
	Atención a la diversidad	Espacios
	<ul style="list-style-type: none"> - Dadas las particularidades de nuestra asignatura, los contenidos tienen que ser adaptados de forma individual a las necesidades de cada alumno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pista de atletismo. - Umbráculo. - Campo de fútbol. - Pistas deportivas.

Evaluación

Actividades / Productos	CC. Específicas	Instrumentos de evaluación	Porcentaje nota
Clasificación	C3	Clasificación	80%
Actitud	C2	Observación directa	20%