

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 1 de 77

### INDICE GENERAL

1. Competencias específicas y criterios de evaluación asociados a ellas. .... 2
2. Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas ..... 11
3. Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación **¡Error! Marcador no definido.**
4. Criterios de calificación..... **¡Error! Marcador no definido.**
5. Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los instrumentos de evaluación..... **¡Error! Marcador no definido.**
6. Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise ..... **¡Error! Marcador no definido.**
7. Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona **¡Error! Marcador no definido.**
8. Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados **¡Error! Marcador no definido.**
9. Estrategias didácticas y metodológicas
10. Plan Lector..... **¡Error! Marcador no definido.**
11. Plan de implementación de elementos transversales .. **¡Error! Marcador no definido.**
12. Plan de utilización de las tecnologías digitales ..... **¡Error! Marcador no definido.**
13. Medidas complementarias para el tratamiento de las materias dentro del Programa BRIT-Aragón..... **¡Error! Marcador no definido.**
14. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora **¡Error! Marcador no definido.**
15. Actividades complementarias y extraescolares ..... **¡Error! Marcador no definido.**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 2 de 77

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 3 de 77

### 1. Competencias específicas y criterios de evaluación asociados a ellas.

#### Competencia 1

Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

#### Criterios de evaluación

- 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.
- 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, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.
- 1.3. 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, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 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, 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.

La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 4 de 77

todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida de acuerdo con sus intereses y objetivos personales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato), la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el auto concepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones, tanto en medio acuático como terrestre, o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

### **Competencia 2**

Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 5 de 77

como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

### Criterios de evaluación

- 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.
- 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.
- 2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes ponentes 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.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación para poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 6 de 77

entrenador o técnico.

Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (yudo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

### **Competencia 3**

Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos anti-deportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 7 de 77

### Criterios de evaluación

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.

3.2. Cooperar o 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.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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 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 los mismos.

Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y anti- democráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y experimentar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 8 de 77

Además, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CP-SAA2, CPSAA5, CC3.

### **Competencia 4**

Hacer un análisis crítico e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

#### **Criterios de evaluación**

- 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 evolución hasta la actualidad 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, 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.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 9 de 77

a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, musical o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

### **Competencia 5**

Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 10 de 77

### Criterios de evaluación

5.1. Promover actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos y participar en ellas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, 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.

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.

5.3.

A estas alturas de su vida, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa.

Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 11 de 77

circuitos de calistenia, el *crossfit*, el patinaje, el *skate*, el *parkour* o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rapel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyerıa, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CP- SAA2, CC4, CE1.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 12 de 77

### **2. Concreción, agrupamiento y secuenciación de los saberes básicos y de los criterios de evaluación en unidades didácticas**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

<b>CURSO</b> 2024-2025	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 13 de 77
---------------------------	---	--------------

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
----------------------	--------------	---------	-------------------------

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO</b> 2024-2025	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 14 de 77
---------------------------	---	--------------

<p>Unidad 1. La Salud y el ejercicio físico</p> <p>1.1. Estilo de vida y hábitos saludables</p> <p>1.2. Adaptaciones fisiológicas en la práctica del ejercicio físico sobre cada aparato o sistema del cuerpo humano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El sistema cardiovascular</li> <li>• El sistema respiratorio</li> <li>• El sistema muscular</li> <li>• El estado de ánimo</li> <li>• Las funciones renal y digestiva</li> </ul> <p>1.3. Prevención, seguridad y actuación en la actividad física. Primeros auxilios</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>Aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</li> <li>- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</li> </ul>	<p>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.</p> <p>1.2. Incorporar, de forma autónoma y según sus preferencias personales, los procesos de activación</p>
---	--	--	---

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

CURSO 2024-2025	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 15 de 77
--------------------	--	--------------

			<p>corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.3. 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</p>
--	--	--	--

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**
**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 16 de 77

			<p>emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>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, aplicando con autonomía e independencia a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p>
--	--	--	---



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 17 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 2. Metabolismo energético</p> <p>2.1. Metabolismo y movimiento</p> <p>2.2. Nutrición y actividad física</p> <p>2.3. Necesidades calóricas</p> <p>2.4. Cómo alimentarse para practicar ejercicio físico</p> <p>2.5. Productos energéticos que podemos utilizar</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>a. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>b. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> </ul>	<p>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, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos</p>

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO 2024-2025</b>	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 18 de 77
----------------------------	---	--------------

			tos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
<p>Unidad 3. La planificación de la actividad física para la salud</p> <p>3.1. El concepto de entrenamiento</p> <p>3.2. La carga de entrenamiento</p> <p>3.3. La recuperación</p> <p>3.4. La respuesta orgánica ante el ejercicio</p> <p>3.5. Los principios del entrenamiento</p> <p>3.6. La planificación del entrenamiento</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>a. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>b. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas</li> </ul>	<p>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,</p>

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO 2024-2025</b>	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 19 de 77
----------------------------	---	--------------

<p>3.7. La sesión del entrenamiento</p>		<p>básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</p>	<p>evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>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, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los</p>
---	--	--	--

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

CURSO 2024-2025	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 20 de 77
--------------------	--	--------------

27			<p>comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>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.</p>
----	--	--	--

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO**  
**2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 21 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 4. Sistemas y métodos para estar en forma</p> <p>4.1 El entrenamiento de la resistencia</p> <p>4.2 El entrenamiento de la fuerza</p> <p>4.3 El entrenamiento de la flexibilidad</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>a. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>b. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> </ul> <p>c. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.</li> </ul>	<p>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.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos</p>

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 22 de 77

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 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.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 23 de 77

<p>Unidad 5. La postura corporal: la columna vertebral</p> <p>5.1. ¿Qué es una buena postura corporal?</p> <p>5.2. El mecanismo interno de la postura corporal</p> <p>5.3. La columna vertebral y su papel esencial</p> <p>5.4. El centro de energía</p> <p>5.5. La respiración</p> <p>5.6. Los factores condicionantes de la postura corporal</p> <p>5.7. Las morfologías posturales más habituales</p> <p>5.8. La mejora de la postura corporal</p> <p>5.9. Cuando nos hacemos mayores...</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>a. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>b. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas.</p>	<p>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.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al</p>
---	--	---	---

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 24 de 77

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 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.



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 25 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 6. Conozcámonos. Valoración de la forma física para la salud</p> <p>6.1. Automedición de la forma física</p> <p>6.2. La valoración antropométrica y de la composición corporal</p> <p>6.3. La valoración de la capacidad aeróbica</p> <p>6.4. La valoración de la aptitud músculo-esquelética (flexibilidad y fuerza)</p> <p>6.5. La valoración de la aptitud motriz: equilibrio, velocidad y agilidad</p> <p>6.6. La valoración de la postura. Observación de la alineación de la postura de pie</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>a. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p> <p>b. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas.</p>	<p>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.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo</p>

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 26 de 77

corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, aplicando con autonomía e independencia a 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.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 27 de 77

<p>Unidad 7. Expresión corporal. Gesto y emoción</p> <p>7.1. ¿Qué es la expresión corporal?</p> <p>7.2. ¿Cómo nos expresamos?</p> <p>7.3. Las dimensiones de la expresión corporal</p> <p>7.4. La expresión corporal y la educación emocional</p> <p>7.5. Cómo se puede trabajar la expresión corporal</p> <p>7.6. La relajación</p> <p>7.7. Beneficios de trabajar la expresión corporal</p>	<p>Competencia 4 Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas específicas de expresión corporal.</li> <li>- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.</li> <li>- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> </ul>	<p>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 evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.</p> <p>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</p>
---	---	--	--

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO**  
**2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 28 de 77

composición  
para  
representarlas  
ante sus  
compañeros y  
compañeras u  
otros  
miembros de  
la comunidad

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO**  
**2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 29 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 8. Tiempo libre y actividad física. Deporte para todos</p> <p>8.1. Actividad física para la salud</p> <p>8.2. Actividad física para competir</p> <p>8.3. Actividad física recreativa</p>	<p>Competencia 2 Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices 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>Competencia 3 Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>- Creatividad motriz: creación</li> </ul>	<p>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.</p> <p>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</p>

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 30 de 77

autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

de retos y situaciones.  
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno  
Este bloque, que incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.

contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

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 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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

CURSO 2024-2025	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 31 de 77
--------------------	--	--------------

			<p>perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, es-fuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2. Cooperar o 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.</p>
--	--	--	---

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 32 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
	<p>Competencia 5 Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</li> <li>- Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.</li> <li>- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>El cuarto bloque se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro lado, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</li> </ul>	<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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 y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económico o de competencia motriz, y posicionán dose activa, reflexiva y</p>



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

CURSO 2024-2025	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 33 de 77
--------------------	--	--------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: <i>fair-play</i> financiero, coeducación en deporte base y similares.</li> <li>- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenóforas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).</li> </ul>	<p>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 los mismos.</p> <p>5.1. Promover actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos y participar en ellas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando o el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollan</p>
--	--	---	--

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 34 de 77

do actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

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 participante

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO**  
**2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 35 de 77

S.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 36 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 9. Los deportes</p> <p>9.1 Breve historia del deporte</p> <p>9.2 Clasificación de los deportes</p> <p>9.3 Iniciación a los deportes colectivos</p> <p>9.4 La organización de una competición deportiva en el instituto</p> <p>9.5 Juego limpio o <i>fairplay</i> en la liga del instituto</p> <p>9.6 Los pros y los contras del deporte de rendimiento</p>	<p>Competencia 2 Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas, a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices 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>Competencia 3 Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de</p>	<p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).</li> <li>- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.</li> <li>- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).</li> </ul> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y rea-juste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>- Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> </ul>	<p>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.</p> <p>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</p>

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 37 de 77

autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Este cuarto bloque se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

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 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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

CURSO 2024-2025	PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA	Pg. 38 de 77
--------------------	--	--------------

			<p>perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, es-fuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.</p> <p>3.2. Cooperar o 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.</p>
--	--	--	---

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO</b> 2024-2025	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 39 de 77
---------------------------	---	--------------

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.</li> <li>- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.</li> <li>- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: <i>fair-play</i> financiero, coeducación en deporte base y similares.</li> <li>- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.</li> <li>- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenóforas, racistas, sexistas y LGTBfóbicas).</li> </ul>	<p>3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento 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 y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económico o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones</p>

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO 2024-2025</b>	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 40 de 77
----------------------------	---	--------------

			discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de los mismos.
<p>Unidad 10. Actividades y deportes en la naturaleza. Medio natural.</p> <p>10.1 Climatología y actividad en el medio natural</p> <p>10.2 Actividades en el medio terrestre</p> <p>10.3 Actividades en el medio acuático</p> <p>10.4 Actividades en el medio aéreo</p> <p>10.5 Orientarse</p> <p>10.6 Navegación</p> <p>10.7 Respeto al medio ambiente</p>	<p>Competencia 5 Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.</li> <li>- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.</li> <li>- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).</li> <li>- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>- Uso sostenible y mantenimiento</li> </ul>	<p>5.1. Promover actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos y participar en ellas, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones</p>



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

<b>CURSO 2024-2025</b>	<b>PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA</b>	Pg. 41 de 77
----------------------------	---	--------------

33		<p>de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</li> </ul>	<p>de los espacios en los que se desarrollen.</p> <p>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.</p>
----	--	--	--

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 42 de 77

Contenidos del libro	Competencias	Saberes	Criterios de evaluación
<p>Unidad 11. Ámbitos profesionales en el deporte y en la actividad física</p> <p>11.1. Estudios reglados relacionados con el deporte y la actividad física</p> <p>11.2. Enseñanzas no regladas. Formaciones deportivas complementarias</p> <p>11.3. Tests de aptitud física para acceder a estudios o profesiones</p> <p>11.4. Marco de actividades que se pueden realizar para practicar ejercicio físico habitualmente</p>	<p>Competencia 1 Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p>	<p>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.</p>

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**CURSO  
 2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 43 de 77

<p>Unidad 12.                  Tecnología en la actividad física                  Dispositivos                  Ropa deportiva                  Aplicaciones móviles deportivas                  Software</p>	<p>Competencia 1                  Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal de acuerdo con parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>A. Vida activa y saludable                  El bloque aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.</p>	<p>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.                  1.5. Emplear, de manera autónoma, aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con</p>
---	---	---	---

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 44 de 77

			la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.
--	--	--	--

### Criterios de evaluación añadidos por el departamento:

**Manifiestar actitudes de cooperación, tolerancia, consideración y deportividad en la práctica de la actividad, con una participación activa, demostrando interés y esfuerzo, respetando a los compañeros, material e instalaciones.**

Se valora el grado de motivación del alumnado para participar en las distintas actividades que se realicen, así como el respeto por las reglas establecidas, tanto las propias de los juegos y deportes como las que rigen el desarrollo de la clase. Se valorará también el cuidado de los materiales e instalaciones utilizadas y la participación del alumnado en las tareas de preparación y recogida del material utilizado en clase.

**Cumplir con diligencia las normas y reglas establecidas mostrando actitudes de responsabilidad y acatamiento de las indicaciones del profesorado con atención, orden y disciplina, progresando en el dominio**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 45 de 77

de los estados de frustración u hostilidad y aprendiendo a posponer la satisfacción inmediata con el objeto de planear metas a más largo plazo.

Conoce, comprende y domina los conceptos básicos y terminología de la asignatura con relación al Cuerpo, la salud, La actividad física, la expresión corporal, las Actividades en la naturaleza, el entrenamiento, las habilidades motrices y deportes.

Entiende y sabe aplicar los sistemas y métodos de entrenamiento o las técnicas de aprendizaje motor a las diferentes demandas de las sesiones adaptándose a las exigencias de las distintas tareas motrices o juegos.

### **3. Procedimientos e instrumentos de evaluación, con especial atención al carácter formativo de la evaluación y a su vinculación con los criterios de evaluación**

#### Procedimientos e instrumentos de evaluación.

La evaluación es el instrumento que debe servir tanto al profesorado como al alumnado para comprobar si el proceso de aprendizaje es eficaz: a partir de mecanismos de retroalimentación se pueden establecer las correcciones que sean necesarias. Todos los elementos de este proceso pueden ser evaluados (objetivos, contenidos, materiales y recursos didácticos, metodología y sistemas de evaluación). El departamento didáctico deberá establecer los mecanismos de

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 46 de 77

evaluación previa que considere oportunos con el fin de delimitar las necesidades educativas de todo el alumnado y, en base a ello, preparar las estrategias didácticas necesarias, teniendo en cuenta el máximo nivel posible de atención a la diversidad.

A la hora de evaluar, el profesorado tendrá como principal referencia el nivel inicial de cada alumno y valorará sobre todo el progreso individual, su esfuerzo y participación en clase. Como esta materia es fundamentalmente práctica, se considera que la asistencia a clase y la actitud participativa serán factores indispensables para alcanzar los objetivos propuestos. Se valorarán los aspectos de tipo cognitivo mediante trabajos y pruebas tanto prácticas como escritas. Los aspectos actitudinales, como el interés, la cooperación, los hábitos higiénicos, se evaluarán mediante hojas de registro y planillas de observación del profesor. La valoración de la mejora de sus capacidades físicas se realizará mediante test o pruebas objetivas. En Educación Física debido a que los contenidos a desarrollar tienen características muy dispares, es necesario utilizar técnicas variadas que se ajusten a cada necesidad. En líneas generales se van a combinar dos tipos de evaluación, la referida a la norma, que corresponde a la intención de comparar el resultado del individuo con los resultados de una población o grupo al que pertenece, es el caso de la batería de test de condición física o la de habilidades deportivas. Sus funciones serán las de asignar un lugar de orden a cada alumno dentro del grupo, certificar el nivel conseguido y predecir futuros resultados.

También se usará la evaluación referida al criterio, donde el resultado obtenido por el alumno/a se compara con otros resultados realizados por él mismo en las mismas pruebas o respecto a un criterio fijado de antemano. En el primer caso se valora el progreso realizado por el alumno/a independientemente del lugar que

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 47 de 77

ocupa en el grupo. En el segundo caso se valora el proceso realizado por el alumno/a hacia el objetivo propuesto. Estaría más cerca de la pedagogía por objetivos, donde el profesor/a debe determinar el nivel mínimo que desea que logren los alumnos/as y tendrá en cuenta, en función de la situación inicial, el progreso y la participación de cada uno de ellos.

Así pues, en algunos casos será necesaria una evaluación cualitativa, que depende prioritariamente del juicio del profesor y donde se utilizarán procedimientos de observación. Pero hay también momentos en los que resulta más adecuado una evaluación cuantitativa u objetiva, que trata de medir y cuantificar una característica particular. Para ello se usan procedimientos de experimentación o rendimiento.

Tras esta introducción podemos concretar estos procedimientos e instrumentos por el tipo de prueba:

### **Pruebas orales**

- Actividades de puesta en común donde los alumnos/as explican las actividades realizadas aplicando los conceptos y terminología de la asignatura.
- Exámenes teórico-prácticos donde aplican estas nociones. Se utiliza al efecto plantillas diseñadas según las necesidades de la unidad especificando a priori el baremo la prueba.
- Preguntas en las explicaciones que valoran el grado de atención a las mismas y que recogen en el cuaderno del profesor como positivos o negativos cognitivos e inciden en la nota actitudinal en más/menos 0.25, que puede oscilar según su importancia.

### **Pruebas escritas**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 48 de 77

- Exámenes trimestrales sobre el libro o material proporcionado especificando baremos de puntuación.
- Trabajos/Exámenes en los cuales realizan un esquema/resumen en base a un texto elaborando un comentario personal, un cuestionario y ampliándolo con otros materiales. Para su desarrollo tiene una hoja diseñada al efecto donde se recoge como se evalúa.
- Solicitud de trabajos obligatorios para conocer, ampliar o profundizar en un tema dirigidos a alumnado con problemas médicos, conflictivos o para recuperar faltas. Trabajos voluntarios para subir nota sobre los contenidos trabajados en clase, que, si siguen instrucciones del profesor referentes a forma de confección, tamaño, bibliografía ... suben un punto la nota del examen Teórico o examinen /trabajo.
- Las fichas sobre los aspectos teóricos relacionados con los contenidos que se desarrollan de forma práctica. Se valoran de 0 a 10 puntos cada una.
- Trabajos de investigación sobre diferentes temas como: ejercicios de calentamiento, preparación física, juegos tradicionales, expresión corporal o deportes. Tienen una calificación de 0 a 10 puntos.
  - ❖ Estos trabajos se realizarán por trimestre y tendrán que ser expuestos a los compañeros.
  - ❖ Los contenidos a trabajar y el baremo de puntuación viene especificado a continuación:

### **GUION TRABAJO:**

1. **Portada:** título del trabajo, nombres de los participantes y grupo.
2. **Índice:** numerado.



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 49 de 77

3. **Descripción:** indicar el tema o el nombre de la unidad didáctica, así como los conocimientos previos que deben tener los estudiantes, las actividades de motivación, etc. También indicar el momento en el que se pondrá en práctica.
2. **Objetivos:** establecer los objetivos didácticos para ver lo que los alumnos van a adquirir con este trabajo.
3. **Contenidos:** hablar sobre los contenidos de aprendizaje que se van a aprender. Por ejemplo, si voy a trabajar los pases y el bote en baloncesto, explicar en qué consiste cada técnica, para qué sirve y qué tipos o variantes voy a trabajar (bote de protección, de velocidad, pase de pecho, picado, por encima de la cabeza, etc).
4. **Secuencia de actividades:** establecer la secuencia de aprendizaje, de forma que las actividades estén relacionadas entre sí. Dividir la sesión en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Explicar de forma concreta y detallada cómo se van a llevar a cabo cada una de las actividades expuestas en clase. **(Las actividades o ejercicios programados en el trabajo tienen que ser novedosos, originales,...).**
5. **Recursos materiales:** indicar los diferentes recursos específicos que son necesarios.
6. **Organización de espacio y tiempo:** se recomienda indicar los aspectos concretos relacionados con la organización del espacio y el tiempo que requiere cada actividad, es decir, hay que especificar qué espacios se van a utilizar, cómo se van a organizar las actividades y los compañeros dentro de cada espacio, y qué tiempo se va a necesitar para trabajar cada una de las actividades programadas en el trabajo.
7. **Referencias bibliográficas.**

### 1. EVALUACIÓN:

#### a. **Presentación del trabajo por escrito:**

- Desarrollo completo de todos los puntos obligatorios. **2 ptos.**
- Actividades adecuadas al contenido de exposición: novedosas, originales, progresivas, adecuadas al nivel técnico de la clase. **3 ptos.**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 50 de 77

b. **Exposición individual:**

- Número de actividades expuestas en relación proporcional con los otros componentes del grupo. **1 pto.**
- Conocimiento y claridad en las actividades expuestas. **2 ptos.**
- Control y correcciones a los compañeros. **1 pto.**

c. **Exposición grupal:**

- Exposición, control, seguimiento y correcciones de todas las actividades expuestas por parte de cada uno de los componentes del grupo. **1 pto.**

## 2. CONTENIDOS PRIMER TRIMESTRE:

1) PRIMEROS AUXILIOS:

- PAS
- Valoración inicial.
- Maniobra de Hemlich.
- RCP.
- Posiciones de seguridad.

2) PRIMEROS AUXILIOS:

- Otras lesiones: explicar en qué consisten, síntomas, posibles causas y medidas de actuación.

3) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONTINUADOS:

- Método continuado armónico.
- Fartlek.

4) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO CONTINUADOS:

- Entrenamiento Total.

5) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADO:

- Repeticiones o series.

6) SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FRACCIONADO:

- Interválico.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 51 de 77

- 7) ENTRENAMIENTO DE FUERZA RESISTENCIA.
  - A través de entrenamiento en circuitos.
- 8) ENTRENAMIENTO DE FUERZA EXPLOSIVA.
  - A través de método de series.
- 9) ENTRENAMIENTO DE FUERZA MÁXIMA.
  - A través de entrenamiento en pirámide
- 10) FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA.
  - Estática: estiramientos (pasivos y activos) y FNP.
  - Dinámica: rebotes y balísticos.
- 11) PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA PARA 3 SEMANAS CON UNA FRECUENCIA DE 3 DÍAS A LA SEMANA.
  - Escoge diferentes partes de las distintas sesiones de la planificación y trabájalas en la sesión de clase.
- 12) PLANIFICA UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA 3 SEMANAS, CON UNA FRECUENCIA DE 2 DÍAS A LA SEMANA.
  - Escoge diferentes partes de las distintas sesiones de la planificación y trabájalas en la sesión de clase.
- 13) CALENTAMIENTO GENERAL MAS CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DIRIGIDO HACIA LA HALTEROFILIA Y HACIA UNA PRUEBA DE CARRERA CON VALLAS.

### 3. CONTENIDOS SEGUNDO TRIMESTRE:

- CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA ESPRESIÓN CORPORAL.
- MIMO, DRAMATIZACIÓN Y BAILES (TRADICIONALES, MODERNOS, DE SALÓN...).

### 4. CONTENIDOS TERCER TRIMESTRE:

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 52 de 77

- CONTENIDOS RELACIONADOS CON LOS DEPORTES COLECTIVOS E INDIVIDUALES.

### Test Físicos

- Para medir el grado de desarrollo de las cualidades físicas sobre las que se ha estado trabajando a lo largo de las diferentes unidades didácticas. Se valora en una etapa inicial su nivel en comparación con su grupo de sexo / edad y posteriormente su evolución respecto a su nivel inicial. Se emplean las hojas de registro específicas y las tablas confeccionadas al efecto que se procura actualizar cada año con los nuevos datos aportados por los alumnos.

- Observación y registro sistemático a través de hojas de control, anotaciones de sesión, plantillas de observación, que recogen los aspectos técnicos, tácticos, actitudinales... que sean objeto de nuestro estudio incluidas pruebas de campo en los entrenamientos.

### Pruebas motrices

- Para valorar las habilidades específicas que han alcanzado los alumnos/as en los diferentes deportes. Se valora en una etapa inicial su nivel en comparación con su grupo de sexo y edad y posteriormente su evolución respecto a su nivel inicial. Se emplean las hojas de registro específicas y las tablas confeccionadas al efecto que se van actualizando cada año con los nuevos datos aportados por los alumnos.

### Procedimientos de apreciación

- Pruebas de Observación indirecta, para incrementar la posibilidad de que realicen las

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 53 de 77

prácticas, normalmente realizadas por Lesionados o exentos.

- Pruebas de ejecución en las que se exige la realización de una tarea poniendo de manifiesto la eficacia del aprendizaje. Por ejemplo, la ejecución de una danza, una carrera de relevos, etc.

- Las hojas de registro utilizadas para las técnicas deportivas, gimnásticas o expresivas. En las que se establecen una serie de secuencias, acciones, etc. y se observa su presencia o ausencia. También se incluyen aquí las observaciones correspondientes a la evaluación inicial de cada unidad didáctica.

- Escalas de clasificación o puntuación que también sirven para valorar la técnica y otros elementos del aprendizaje. Aquí además de valorar la presencia o no de determinado comportamiento, se valora esa conducta emitiendo un juicio que puede ser asignar una escala numérica o cualitativa (mal, regular, bien).

- Procedimientos de verificación en los que se establecen a priori unas categorías en una planilla y permite ir registrando los comportamientos a evaluar, generalmente en forma cuantitativa, es decir, por el número de comportamientos.

- Registro de acontecimientos en los que se anotan el número de veces que ocurre un comportamiento como, lanzamientos, rebotes, pases, asistencias, etc.

- Cronometraje en el que se observa la duración del comportamiento. Por ejemplo, la duración de un montaje de expresión o ritmo, el mantenimiento de unos determinados ejercicios gimnásticos, el tiempo de duración de un recorrido de orientación o un circuito de habilidad o de acondicionamiento físico.

### Otros Procedimientos para valorar el trabajo diario en clase:

Están relacionados con cumplir las normas de la asignatura:

**Asistencia:** Puntualidad, acudir a clase debidamente equipado, buena actitud, seguir

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 54 de 77

las normas.

**Buena Actitud:** Recuperar las faltas, realizar los test, entregar los trabajos diligentemente, organizarse con celeridad acudiendo al lugar previsto con el material adecuado, responsabilizarse del material, presentarse a las entrevistas con el profesor/a cuando sea necesario, Prepararse y presentarse a las superaciones obligatorias y voluntarias. Colaborar con los compañeros. Desarrollar las actividades previstas con talante deportivo. Saber organizarse en grupo. Colaborar como encargado de material o de clase, presentar acreditación de actividades físico-deportivas, extraescolares, comentar con el profesor/a las ausencias, esforzarse en clase... Los positivos y negativos se ponen en cada sesión y pueden ser, según su importancia, de una décima, cuarto de punto, medio punto y un punto que suman o restan del 5 inicial que tiene el alumno en actitud al empezar la evaluación.

**Recuperación de las faltas:** Para recuperar las faltas habrá que superar el test correspondiente o realizar un trabajo complementario. En caso de acumulación de faltas o una mala actitud por la cual no se aprovechen las clases, éstas se recuperarán mediante exámenes y trabajos, además de superar los test físicos y motores correspondientes.

**Test:** Presentarse a las superaciones voluntarias y obligatorias mejorando significativamente respecto al nivel inicial y acercarse o superar la media correspondiente a su serie y edad.

**Trabajos:** Los alumnos/as que necesiten algún tipo de actividad complementaria deberán de realizar los trabajos que tiene preparados el Departamento (diversidad, exenciones,); también existen trabajos voluntarios para subir nota en función de las necesidades e intereses del alumnado (planes de entrenamiento, aspectos concretos de deportes específicos...).

**Autoevaluación:** Es una forma de participación activa del alumnado y posibilita conocer

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 55 de 77

su punto de partida, sus progresos y dificultades además de facilitar la toma de conciencia, la interiorización y crear una base para el aprendizaje autónomo. El poder acceder a unos baremos que le comparan con su grupo de sexo y edad contribuye a su autoconocimiento, aceptación y motivación para superarse.

También se podrá valorar la **autonomía** e independencia de los grupos en aspecto como el calentamiento, deportes de Equipo, deporte libre u otras actividades en las que se manifieste esa competencia.

### 5. Criterios de calificación

A pesar de la realizar una calificación interdisciplinar, tratando al alumno como un todo, es operativo, con los mecanismos e instrumentos de evaluación establecidos, establecer los siguientes porcentajes orientativos:

- 30% Parte Teórica
- 40% Parte Práctica
- 30% Trabajo diario en clase.

**El mínimo para aprobar es de un 3** en cada uno de los apartados, si se saca una nota inferior, en cualquiera de las tres partes, se considerará una nota indicativa de dejadez manifiesta, y no podrá aprobar la asignatura o la evaluación.

Por otro lado es imprescindible para conseguir o superar el 5 **haberse presentado** a todas las pruebas prácticas y teóricas, realizar los trabajos

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 56 de 77

encomendados y tener todos los registros en orden, independientemente de que exista alguno suspenso, aceptablemente ejecutados, con el objeto de que el profesor tenga **todos** los datos para aplicar los procedimientos de evaluación establecidos.

**La parte teórica**, en los aspectos relacionados con el tiempo de trabajo y estudio, presentación, respeto de normas y fechas... **repercutirá en la nota de actitud**.

Estos porcentajes podrán sufrir modificaciones en los siguientes casos:

Por otro lado en relación al **alumnado aventajado física y técnicamente pero con mala actitud** y que se aproveche de sus buenos resultados (en las diferentes pruebas y test físicos o deportivos) para perturbar el normal desarrollo de la clase, dar mal ejemplo respecto a las normas del área a sus compañeros/as o/y tenga comportamientos irrespetuosos podrá ser suspendido por “mala actitud” que deberá de recuperar con trabajos o exámenes independientemente de que se le guarden los resultados obtenidos en la confianza de que mejore suficientemente su comportamiento. En esta línea obviamente se primara la actitud en los casos de **alumnado con dificultades manifiestas** en los conceptos o en la práctica ( integración, menos dotados, asperger...) tanto en la parte teórica como en la práctica y que tras realizar las adaptaciones curriculares no significativas no haya podido alcanzar la calificación necesaria para aprobar pero se haya presentado a todas las pruebas, trabajos (voluntarios y obligatorios) realizado todos contenidos de forma activa y participado individual y colectivamente en la consecución de los objetivos de la asignatura para en su caso poder aprobarlo/a.



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 57 de 77

Para obtener la nota final, se tendrán en cuenta los procedimientos e instrumentos de evaluación establecidos a lo largo de todo el curso escolar realizando un promedio de las tres evaluaciones teniendo en consideración los criterios de calificación anteriores, en especial los relativos a conceptos y actitud.

Respecto al alumnado que tenga **problemas médicos** por los cuales este exento de toda la parte práctica de la asignatura (Exentos totales) deberá de presentar el correspondiente Certificado Oficial y será evaluado de acuerdo con los siguientes porcentajes:

- Un 50% los Conceptos (exámenes y trabajos). Deberá de presentar los trabajos de exención en los plazos indicados. Será necesario tener superar esta parte para aprobar.
- Otro 50% la Actitud deberá de realizar positivamente los roles y tareas que le asigne el profesor (observador, encargado de material o de clase, colaboraciones específicas, organización de eventos...)

El examen estará basado en el libro de texto, material didáctico de ampliación aportado por el profesor/a, apuntes personales y aspectos teórico-prácticos trabajados y explicados en clase además de las tareas y pruebas que el profesor determine.

**5. Características de la evaluación inicial, criterios para su valoración, así como consecuencias de sus resultados en la programación didáctica y, en su caso, el diseño de los**

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 58 de 77

### instrumentos de evaluación.

En un marco general la Evaluación Inicial es la que nos permite conocer niveles, diagnosticar y predecir. Establecer distintos niveles de enseñanza, agrupar por niveles, diagnosticar donde puede llegar el proceso de enseñanza aprendizaje. Punto de partida de los objetivos propuestos. Nos marcamos unos objetivos y una evaluación inicial, determinándonos el nivel de los objetivos.

Además, la Evaluación Progresiva que se realiza a lo largo del proceso, proporciona información sobre el proceso de enseñanza, se basará en la retroalimentación continua, se enfatizan gestos o conductas explícitamente definidos, permite adaptar mejor a la evaluación por criterio, realizándose pruebas objetivas, de observación y habilidades específicas.

En el ámbito de la Educación física procuraremos que tenga unos fines, que serán los objetos perceptibles para evaluar:

#### \*Alumnos:

- Conocimiento general.
- Características psicomotrices.
- Desarrollo y conocimiento que posee.
- Adaptación al ritmo de enseñanza.
- Nivel alcanzado en la consecución de los objetivos.
- El grado de desarrollo personal.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 59 de 77

### \*Docentes:

- Reconsideración y readaptación continua de la acción docente.
- Determina la eficacia final del planteamiento docente.
- Eficacia y capacidad didáctica docente.
- Autoevaluación del docente.

### \*Proceso educativo:

- Objetivos planteados.
- Eficacia del material.
- Eficacia del programa.
- Influencias de circunstancias atenuantes.

### \*Centro:

- Necesidades materiales, espacios, horarios y desdobles.
- Calificación final.
- Promoción de los alumnos.
- Adecuación de los proyectos docentes de centro.
- Organización en general del centro.

Para todo ello utilizaremos los instrumentos y procedimientos de evaluación señalados en el apartado correspondiente de la evaluación.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 60 de 77

### **6. Actuaciones generales de atención a las diferencias individuales y adaptaciones curriculares para el alumnado que las precise**

La propuesta de atención a la diversidad en el Departamento de Educación Física del I.E.S. “Tiempos Modernos” parte ya desde el curso 98-99 en que se empezó a perfilar, hasta la actualidad en que seguimos apostando por esta línea de trabajo.

Nuestro primer objetivo es determinar el alumnado con necesidades educativas especiales en nuestra área, y en este sentido consideramos que se distribuye en 5 grupos:

- Alumnado con problemas médicos.
- Alumnado de integración.
- Alumnado con problemas actitudinales.
- Alumnado menos habilidoso.
- Alumnado con altas capacidades.

Una vez detectados los casos, el Plan de actuación del Departamento pretende unos objetivos en cada caso y plantea una metodología que, para su desarrollo exige disponer de unos materiales y recursos en cuyo desarrollo nos encontramos.

En referencia a determinados grupos de alumnado en los que se puede

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 61 de 77

prever que es beneficioso un mayor número de horas de actividad física como medida de atención especial pensamos que el Dpto. de Ed. Física puede aportar su colaboración utilizando los materiales y espacios propios de la asignatura.

Se pretende realizar un trabajo por niveles, tras un test inicial y con un seguimiento a través de toda la etapa educativa del alumno.

Se elaborarán programas básicos en función de las características del alumnado, siempre tendiendo a la individualización, para profundizar más serían grupos más pequeños y heterogéneos o contar con algún profesor de apoyo.

### **7. Plan de seguimiento personal para el alumnado que no promociona**

De acuerdo con lo establecido en el artículo 19.4 de la Orden por la que se aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria se ha establecido un Plan de Seguimiento Personal que se aplica a todo el alumnado que no promociona y que se encuentra en la Agenda IESTM que es un espacio de trabajo común para todo el claustro de profesores del instituto.

### **8. Plan de refuerzo personalizado para materias o ámbitos no superados**

De acuerdo con lo establecido en el artículo 20 de la Orden por la que se

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 62 de 77

aprueba el currículo y las características de la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria se ha establecido un Plan de Refuerzo Personalizado que se aplica a todo el alumnado que promociona sin haber superado todas las materias o ámbitos de cursos anteriores y que se encuentra en la Agenda IESTM que es un espacio de trabajo común para todo el claustro de profesores del instituto.

### **9. Estrategias didácticas y metodológicas: Organización, recursos, agrupamientos, enfoques de enseñanza, criterios para la elaboración de situaciones de aprendizaje y otros elementos que se consideren necesarios**

#### **a) Principios generales.**

En el bloque de **Condición física** se utilizarán métodos que minimicen la posibilidad de error del alumno, con una estrategia global pues se tratan de tareas simples y de baja organización. En cuanto al estilo de enseñanza será de asignación de tareas en los inicios y derivará a la programación individual.

En el bloque de **habilidad motriz y deportes** básicamente el método de asignación de tareas en los aprendizajes técnicos y resolución de problemas en la táctica. Se desarrollará una hoja de registro individual de desarrollo motor, continuándose con la dinámica de test inicial y superaciones. Aparte se desarrollará un programa gradual de dificultad motivando primero las habilidades

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 63 de 77

básicas y manipulativas por medio de juegos y actividades recreativas con un estilo menos directivo comenzando con una metodología más global en el primer ciclo, introduciendo juegos predeportivos y minijuegos. Posteriormente se considerarán los aprendizajes motores y las técnicas básicas por medio de un trabajo de automatización, repetición y rendimiento con asignación de tareas. Al concluir se buscarán la adopción y adecuación de estos aprendizajes en situaciones deportivas reales potenciando la toma de decisión con situaciones más activas...

Respecto al **bloque de expresión corporal** el papel del profesor será orientar y no dirigir el proceso educativo, haciéndose catalizador de las experiencias útiles para el grupo, analizando en especial las situaciones de transferencia, facilitar vivencias que desarrollen la sensibilidad para disfrutar del propio yo, y conectar con esa sensibilidad.

Respecto al bloque de **Actividades en la naturaleza deberán** de ser dirigidas valorando prioritariamente el control de los riesgos y la seguridad del alumnado al igual que las actividades que conlleven salidas del IES para su desarrollo.

Si es preciso realizar adaptaciones curriculares por niveles, se podrá contemplar la realización de actividades diferentes en un mismo grupo. Se procurará incidir de forma progresiva durante toda la Etapa en, al menos, estos aspectos concretos:

- Asistencia y hábitos de recuperación de faltas
- Actitud hacia la asignatura, el material o equipamiento del centro, y hacia los compañeros.
- Conocer y respetar las normas básicas de funcionamiento sobre todo en

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 64 de 77

los aspectos de organización del grupo, distribución por niveles y trabajo en equipo.

- Adaptación progresiva a la dinámica del trabajo de los conceptos en Educación Física: cuaderno, trabajos escritos, exposiciones orales y exámenes.
- Conocimiento y adaptación a los test físicos y motores del segundo ciclo.
- Saber diferenciar un objetivo de un método y de una prueba en Educación Física.
- Facilitar la comprensión de la lógica del proceso del trabajo a realizar durante su paso por toda el área (desde su iniciación general hasta la maestría específica).

### b) Materiales y recursos didácticos. Libros de texto.

Hasta ahora hemos utilizado como libro de texto obligatorio el correspondiente de la Editorial Edelvives, pero entre jubilaciones del profesorado y cambios legislativos, nos tomaremos un tiempo, para valorar la sustitución por otro nuevo o dar el material teórico desde el departamento.

En la página Web del IES existe una buena cantidad de recursos, enlaces y demás (programaciones, pendientes, salidas profesionales, entrenar en casa, juegos...) para el uso y disfrute de la comunidad educativa.

En trabajos o como complemento al libro y los apuntes dados en clase, se remite en ocasiones a los alumnos/as a la bibliografía de la sección de Educación Física de la biblioteca del instituto.

Este departamento procura estar actualizado en nuevas tecnologías y usa habitualmente material audiovisual, bibliográfico, así como redes sociales sin



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 65 de 77

menos cabo de otras fuentes de información (prensa,TV...) así como la utilización de nuevas tecnologías como Internet y programas específicos potenciando el uso de Web, foros, correo electrónico, Chat, YouTube...

El proyector inalámbrico del gimnasio y el uso de la Tablet también es un medio indiscutible para ciertas actividades como Yoga, relajación, aeróbic, escenificación, masajes, educación postural, danza, coreografías, iniciación deportiva, fitness... este recurso nos permite estrategias metodológicas específicas y motivantes en estas áreas como el trabajo de la condición física, los modelos técnicos de aprendizaje motor, la retroalimentación de las ejecuciones del alumnado, métodos de evaluación alternativos como el vídeo...

Por otro lado, respecto a las instalaciones fundamentalmente emplearemos las pistas deportivas, el gimnasio, el medio natural y aquellos recursos que nos ofrezca el entorno. También utilizaremos el material convencional del área junto al no convencional que sea necesario.

En coordinación con los con otros centros se usa el Pabellón deportivo del Actur para las actividades más propias de gimnasio, o por condiciones metrológicas adversas o cuando coincidimos simultáneamente varios grupos. De forma puntual las pistas del CDMA aunque menos por las dificultades de acceso con el nuevo encargado.

Se utilizarán diversos recursos que permitan a los alumnos asimilar mejor los conceptos de la asignatura:

- PowerPoint, prezi, edición de video
- Gráficos, excell, correo electrónico...
- Videos técnicos deportivos.

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 66 de 77

- Grabaciones en vídeo.
- Aulas, sala de usos múltiples, Tablones, Cartelería, fotos para los grupos de clase, recordatorios...
- Plataformas como aeducar, classroom...
- Altavoces inalámbricos para relajación, expresión corporal y como elemento motivador para algunas clases de acondicionamiento físico.
- portátiles, móviles, tabletas: Imprescindibles para el uso de plataformas digitales de comunicación global y poner en contacto a un gran número de usuarios y ofrecer al alumnado gran cantidad de recurso relacionados con la asignatura.

Dado la rapidez de los cambios en las nuevas tecnologías, el departamento intenta estar al día, según sus posibilidades, preparando material didáctico para el alumnado más actual y adaptado a sus intereses, además de facilitar la comunicación entre el profesorado y con las familias.

### **10. Plan Lector**

Introducción:

La Educación Física ofrece una gran variedad de intercambios comunicativos, desde la comunicación oral a los trabajos escritos que realiza el alumno, y a través del vocabulario específico que aporta, el desarrollo del lenguaje no verbal como refuerzo del verbal a través de las actividades de expresión corporal o la utilización de técnicas expresivas como la dramatización y la

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 67 de 77

improvisación, contribuirán a la mejora de esta capacidad tan importante en el ser humano.

Como en otras materias, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola materia.

A su vez puede ser una materia por medio de la cual se puede reforzar el aprendizaje de otras lenguas participando en programas de bilingüismo.

Con el objeto de estimular la presencia de las destrezas comunicativas el departamento llevara una serie de iniciativas para favorecer la lectura, comprensión y expresión, así como las habilidades lingüísticas, creativas y artísticas, potenciando el espíritu crítico y el afán de investigación.

Estrategias de animación a la lectura y el desarrollo de la expresión y comprensión oral y escrita en la materia.

Con esta finalidad se podrán realizar las siguientes actuaciones (siempre dentro de las posibilidades del departamento):

- ✓ libro de texto mediante exámenes, trabajo y actividades.
- ✓ Materiales diversos elaborados por el profesorado o los alumnos individualmente o en grupo

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 68 de 77

- ✓ Actividades de las diferentes unidades didácticas, elaborando nuevos materiales si se considera oportuno
- ✓ Favorecer el uso de la biblioteca, revisar su dotación, actualización especialmente en lo referentes revistas, artículos y fichas para el uso del alumnado
- ✓ Hacer la página web del departamento atractiva con enlaces que motiven su uso.
- ✓ Uso de las redes sociales para difundir los materiales y actividades propias del departamento

A fin de promover el hábito de la lectura, a pesar de ser un área eminentemente práctica

- ✓ Se dedicará un tiempo a la misma en la práctica docente, especialmente en las clases teóricas y en los trabajos, presentaciones, y exposiciones. ✓ Daremos importancia a la adquisición de un vocabulario más específico y propio de la asignatura.
- ✓ Las tareas de lectura serán imprescindibles en las tareas de preparación de las clases adaptándose a sus necesidades y a las características del grupo.
- ✓ Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en la materia promoviendo las habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento.
- ✓ Uso de medios audiovisuales

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 69 de 77

✓ Otras tareas voluntarias

Todo esto sin menoscabar el desarrollar la Expresión y comprensión oral, además de lo expuesto anteriormente

- En los minutos iniciales que se explica el objeto de la clase y su organización se preguntará oralmente.

- Se dedicará tiempo para que el alumnado comparta sus actividades deportivas, comentar actualidad en los medios, interpretar diferentes situaciones de clase y comentarios personales guiado.

Por otro lado, se dará especial relevancia a los aspectos relacionados con la comunicación no verbal y el comportamiento manifiesto.

### **11. Plan de implementación de elementos transversales**

La **LOMLOE** establece los siguientes ejes transversales:

- Comprensión lectora.
- Expresión oral y escrita.
- Comunicación audiovisual y TIC.
- Educación emocional y valores.
- Fomento de la creatividad y del espíritu científico.
- Educación para la salud (incluida la salud sexual).

**Introducción** y beneficios de los contenidos transversales:

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 70 de 77

La transversalidad es **compatible** con el enfoque competencial, los cambios metodológicos (TIC, trabajo cooperativo, trabajo por proyectos, flexibilización, agrupamientos flexibles) y organizativos.

Tratan **temáticas sociales relevantes**, que se recogen de forma fragmentada en el currículo.

Establecen un marco interdisciplinar para la transmisión de **valores** relacionados con una **convivencia pacífica e inclusiva** asociados a otros saberes técnicos.

Permiten interrelacionar el sector educativo con los **ámbitos familiar y social**. Desarrollan la **capacidad adaptativa**, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la competencia de **aprender a aprender**.

Construyen **dinámicas de colaboración** más estrechas. Buscan el mejor clima de relación y comunicación.

Fomentan la participación, la **iniciativa** y la autoevaluación por parte del alumnado.

**El Área de Educación Física** continuará implementando medidas que favorezcan la **igualdad de oportunidades** entre mujeres y hombres, basándose en la **igualdad de derechos y deberes**.

También, se fomentará el aprendizaje respecto a la **prevención y resolución pacífica de conflictos** en todos los ámbitos de la vida, así como la transmisión de valores basados en los **derechos humanos**: libertad, justicia, igualdad y la no discriminación, paz, democracia, respeto e inclusión.

En esta misma línea, se fomentará el **respeto**, la **deportividad** y el **trabajo en equipo** en todas las actividades deportivas que se desarrollen, con el objetivo

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 71 de 77

de prevenir actitudes y conductas antideportivas.

Por otro lado, se seguirá introduciendo contenidos de carácter transversal relacionados con la **salud** y los **estilos de vida saludables**, el **cuidado del medio ambiente** y las situaciones de riesgos derivados de la utilización de las **TIC**, así como la protección ante emergencias y catástrofes.

### **12. Plan de utilización de las tecnologías digitales**

El Área de Educación Física promoverán el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el aula como medio didáctico apropiado y valioso para llevar a cabo las tareas de enseñanza y aprendizaje.

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas.

Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Se procurará el alcanzar los siguientes objetivos, según las posibilidades del departamento:

\* Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 72 de 77

archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

\* Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

\* Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

\* Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

\* Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas, creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

### **13. Medidas complementarias para el tratamiento de las materias dentro del Programa BRIT-Aragón**

No son necesarias pues no se aplican en este curso en esta área.



## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 73 de 77

### **14. Mecanismos de revisión, evaluación y modificación de las programaciones didácticas en relación con los resultados académicos y procesos de mejora**

Dado la importancia de una elaboración cada vez más eficaz, adecuada y precisa de las PPDDs logrando es necesaria una retroalimentación que den forma a un documento con garantía de continuidad en el tiempo que se considere adecuado. Así procuraremos su revisión en tres momentos:

- ✓ Primer momento de comprobación de que la planificación se ha realizado correctamente (apartados, etc.);
- ✓ Segundo de reorientación en la aplicación de la PPDD;
- ✓ Tercer momento tras la aplicación total de la Programación.

Tampoco podemos olvidar que la revisión de las PPDDs a final del curso escolar debe hacer centrar nuestra atención en los resultados obtenidos por el alumnado y las cuestiones expuestas en el Plan de mejora.

Mecanismo de revisión:

- Organización temporal de los contenidos coherente a lo largo del curso en UD, temas o proyectos.
- Los resultados obtenidos y su relación con los instrumentos utilizados. – La eficacia de los procedimientos de comunicación y los mecanismos de recuperación o subida de nota.
- La motivación del alumnado, planes de refuerzo y atención a la

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 74 de 77

diversidad.

- Al ser un proceso dinámico se irán especificando otros aspectos que se consideren necesarios.

### **15. Actividades complementarias y extraescolares**

***Aquellos alumnos que tengan una o más conductas contrarias en los 30 días antes de realizar una actividad complementaria o extraescolar, perderán el derecho a su realización.***

A la hora de temporalizar las actividades y distribuirlas por cursos tenemos la dificultad de que dependemos de fechas de organismos externos (organización ajena), de la disponibilidad de los miembros del departamento y los recursos del mismo, las dificultades de organización con la dinámica del centro, el número de cursos/alumnos y de obtener los permisos oportunos, entre otras consideraciones, aun así podemos adelantar que proponemos realizar las siguientes actividades, contando con la colaboración del PIE y el departamento de Extraescolares:

**Campaña de esquí escolar:** El alumnado de Primer Ciclo podrá realizar un Curso de Esquí (si puede ser contando con las ayudas del ayuntamiento de esta ciudad). En caso de concederse menos plazas que las solicitadas se procederá a un sorteo.

**Iniciación a la escalada:** Se intentará realizar en el tercer trimestre, el nivel está todavía por determinar y se desarrollará en el rocódromo del C.D.M. Actur en colaboración con la Federación Aragonesa de Montaña y formando parte del

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

CURSO  
2024-2025

PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA

Pg. 75 de 77

programa de actividades de Zaragoza Deporte Municipal.

**Día del Deporte en el IES.** Organizado por los alumnos de 2º Bachillerato.

**Fomento de las Carreras Populares:** Labores de promoción y ayuda organizativa.

**Actividades en la naturaleza:** Salidas de 1 día para Gymkhanas, barrancos, juegos aéreos y orientación...

**Semana verde:** propuesta de dos o tres días, para segundo ciclo de ESO, realizando actividades físicas en el medio natural.

**Deporte en Instalaciones con medios diferentes al IES:** Fútbol 11 en los campos de la Federación Aragonesa de Fútbol y Atletismo en el nuevo Estadio del Actur. visita guiada a las instalaciones. Potenciar el uso y disfrute de actividades novedosas en Helios o siglo XXI.

**Liga interna y atención en los recreos:** Es interés del Departamento seguir en la línea de colaborar en la realización de esta actividad, intentando implicar al alumnado más preparado y responsable.

**Deportes de raqueta:** En colaboración con C.D.M. Actur para el tenis, frontón y pádel además del Bádminon en el Pabellón según las condiciones de colaboración revisadas anualmente.

**Rutas cicloturistas:** salida en bici en el entorno próximo.

**Talleres de primeros auxilios.** Actividad por determinar.

**Actividades acuáticas:** realización de actividades recreativas en el medio acuático, ya sea ríos, canales o piscinas municipales.

Para más concreción consultar " Cuadro Orientativo actualizado anualmente" que se expone a continuación:

## PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 76 de 77

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA			
Actividades programadas	Fecha prevista para su realización	Cursos a los que afecta	Entidad Colaboradora
Campaña de esquí escolar	Invierno	1º y 2º ESO	Departamento
Piragüismo	Octubre	4º ESO	Ebronautas
Actividades en la naturaleza: Orientación	3º Trimestre	1º, 3º ESO	PRAMES
Fomento en la participación de Carreras Populares	Octubre-mayo	Todos los cursos	Departamento
Liga interna	Octubre-junio	Todos los cursos	Departamento
Senderismo	Abril-Mayo	2º ESO	Zaragoza Deporte

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA**

**CURSO  
2024-2025**

**PD-LOMLOE-1º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA**

Pg. 77 de 77

DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA			
Actividades programadas	Fecha prevista para su realización	Cursos a los que afecta	Entidad Colaboradora
Día del Deporte	Último día antes de las vacaciones de Semana Santa	Todos los cursos	Departamento y alumnos de 2º Bachillerato
Visita al Real Zaragoza	Por determinar	1º, 2º PMAR ESO	Real Zaragoza
Deporte y donación de órganos	Por determinar	4º ESO	Fundación Carlos Sanz
Iniciación al Golf Ranillas	Por determinar	4º ESO	Club Ranillas
Banco de Actividades DGA	Por determinar	Todos según horario	DGA Y Federaciones
Orientación o senderismo	Por determinar	ESO	Departamento
Calistenia	Por determinar	4º ESO	PIEE