

Programación resumida del Departamento de Educación Física: 1º ESO

Profesora: Marina Medina Alcázar

Curso 2025/2026
IES San Severiano, Cádiz

ÍNDICE PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO:

1. Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos	2
2. Procedimientos e instrumentos de evaluación	7
3. Libros de texto	8
4. Criterios de calificación.....	9
5. Plan de lectura.....	10

INFORME INICIAL (Programación resumida): 1º ESO

EDUCACIÓN FÍSICA

1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

1º ESO		
Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4,	1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.	EFI.1.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.1.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
	1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable	EFI.1.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.1.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física. EFI.1.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. EFI.1.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. EFI.1.B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.
	1.3. Identificar y adoptar de	EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general

CPSAA2, CPSAA4.	manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo	autónomo EFI.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía. EFI.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar
	1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física	EFI.1.B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. EFI.1.B.7.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.
	1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas	EFI.1.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física
	1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.1.B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.1.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las	2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias	EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y

habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia	parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. EFI.1.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura. EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición EFI.1.D.1 Gestión emocional
	2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.	EFI.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.1.C.8. Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social
	2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear	EFI.1.C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y

	los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencia	parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.1.C.3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.	EFI.1.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación EFI.1.D.1. Gestión emocional EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo EFI.1.D.2.4 Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
	3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades	EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
	3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la	EFI.1.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos

autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.	diversidad, ya sea de género, afectivosexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás	violentos e incitación al odio en el deporte EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo. EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y	4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas	EFI.1.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. EFI.1.E.2 Los juegos y las danzas como manifestación cultural
	4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.	EFI.1.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. EFI.1.E.3. Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte
	4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad	EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales y, en particular la andaluza. CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4		
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.	5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.	EFL.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFL.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). EFL.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.
	5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas	EFL.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura saludable y sostenible. EFL.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFL.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). EFL.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos

STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.		
--------------------------------------	--	--

2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- **Trabajo diario:** asistencia y atención en clase; colaboración en el proceso de enseñanza- aprendizaje, mediante la observación durante la clase. Para este procedimiento se utiliza como instrumento de evaluación una escala gradual con 3 niveles: verde (buen desempeño), amarillo (desempeño básico) y rojo (mal desempeño).
- **Pruebas prácticas motrices,** relacionadas con los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación
- **Exposiciones orales,** relacionadas con los saberes básicos de las diferentes situaciones de aprendizaje, evaluadas a través de instrumentos de evaluación variados como rúbricas de evaluación, listas de control o dianas de autoevaluación.
- **Trabajos escritos en formato Word o a mano,** relacionados con el desempeño de los saberes básicos de cada una de las situaciones de aprendizaje, utilizando para ello la plataforma Google Classroom.
- **Examen,** donde se interrelacionan todos los saberes básicos desarrollados durante las situaciones de aprendizaje de cada trimestre, tanto en formato teórico como práctico.

3. LIBROS DE TEXTO

No se tomará como referencia exacta ningún libro de texto para el desarrollo de las situaciones de aprendizaje. En su lugar, se adjuntará el material didáctico de cada una de las situaciones de aprendizaje a la plataforma Google Classroom.

4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Tomando como referencia el artículo 10, del capítulo III: Evaluación, Promoción y Titulación, de la **Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía**, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas, se especifica que:

“La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas”. (página 9727/9)

Como criterio general, el Departamento de Educación Física establece para el curso de 1º ESO las siguientes proporciones de la calificación final:

- Para la **competencia específica 1**, vinculada a los **criterios 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 y 1.6** desarrollan los saberes básicos del **bloque A (Vida activa y saludable)** y algunos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** → 20 %.
- Para la **competencia específica 2** vinculadas a los **criterios 2.1, 2.2 y 2.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque B (Organización y gestión de la actividad física)** más algunos del **bloque C y D** → 20 %
- Para la **competencia específica 3**, vinculadas a los **criterios 3.1, 3.2 y 3.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque D (Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices)** más algunos de los **bloques A, B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 4**, vinculadas a los **criterios 4.1, 4.2 y 4.3** desarrollan los saberes básicos del **bloque E (Manifestación de la cultura motriz)** más algunos de los **bloques B y C** → 20%.
- Para la **competencia específica 5**, vinculadas a los **criterios 5.1 y 5.2** desarrollan los saberes básicos del **bloque F (Interacción eficiente y sostenible con el entorno)** y algunos del **bloque B** → 20%.

La temporalización de las competencias específicas serán las siguientes:

- **1ª Evaluación:** Competencias específicas 1, 2, y 3
- **2ª Evaluación:** Competencias específicas 1, 2, 3 y 5
- **3ª Evaluación:** Competencias específicas 1, 3, 4 y 5

5. PLAN DE LECTURA

Tomando como referencia las **Instrucciones de 21 de junio de 2023, de la viceconsejería de desarrollo educativo y formación profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en educación primaria y educación secundaria obligatoria**, establece, dentro de sus principios generales que:

“c) Los centros, al organizar la práctica docente en el aula, deberán garantizar la incorporación de un tiempo diario, no inferior a 30 minutos, en todos los niveles de la etapa, para el desarrollo planificado de dicha competencia sin dejar de atender a la oralidad, el debate y la oratoria” (p.4).

Para lograr este fin, el **instituto IES San Severiano** plantea el siguiente Plan de Lectura:

- Reflexión crítica de lecturas, artículos e informes periodísticos relacionados con saberes básicos de la materia, como, por ejemplo:
 - o **EFI.1.A.2.1.** Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
 - o **EFI.1.A.2.2.** Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte
 - o **EFI.1.B.2.** Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva. el deporte.
 - o **EFI.1.D.2.4.** Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

De manera complementaria, desde la asignatura de **Educación Física** colabora a través de la lectura de los siguientes libros, así como diferentes artículos relacionados con saberes básicos a trabajar durante el curso, como los estereotipos de género, la coeducación o desigualdades entre géneros en el deporte.

- *Mi dieta cojea (Aitor Sanchez)*
- *De niñas a leyenda (CSD, gratuito)*
- *El gran salto (Gervasio Defer)*