

# 1º ESO

# EDUCACIÓN

# FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA 2025-2026

CEIP PABLO PICASSO

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2025/2026

---

#### ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:
4. Objetivos de la etapa
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación
7. Seguimiento de la Programación Didáctica

---

#### CONCRECIÓN ANUAL

1º de E.S.O. Educación Física

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA 2025/2026

## ASPECTOS GENERALES

### 1. Contextualización y relación con el Plan de centro (Planes y programas, tipo de alumnado y centro):

El centro está situado en Estella del Marqués, una pedanía a muy pocos kilómetros de Jerez, lo que determina alguna de sus características.

Gran parte de la población del pueblo desarrolla su trabajo en Jerez. Las familias presentan diversos niveles socioeconómicos, funcionarios, empleados y obreros de diversos oficios, con estudios primarios y medios y algunos universitarios.

La cercanía a Jerez facilita que podamos aprovechar las numerosas ofertas educativas que pueda ofrecer la ciudad; ya que contamos incluso con línea regular de autobuses urbanos.

Otra característica es el nivel de cercanía con las familias en aspectos tales como el grado de comunicación y participación en la vida académica a través de las tutorías y la colaboración en la organización de actividades complementarias y extraescolares, a través de la AMPA la Paloma.

El Centro se coordina con el Instituto de Educación Secundaria de referencia IES Almunia en cuanto a la gestión y organización del programa de tránsito.

Por último, mencionar también la relación con el Ayuntamiento de Jerez y de Estella en la colaboración del mantenimiento del recinto y en actividades que bien nos son ofertadas o que solicitamos para desempeñar nuestra labor diaria.

Se imparten las enseñanzas de Educación Infantil, Primaria y 1º y 2º de Secundaria. En este curso escolar la ratio por nivel está por debajo de 25 alumnos/as.

El centro ofrece aula matinal, servicio de comedor, actividades extraescolares, PROA, PREX e Investiga y Descubre.

Además participa en diferentes planes y programas de innovación educativa ofertados por la Junta de Andalucía como guía y orientación al mismo tiempo que enriquecimiento de la intervención docente: Plan de Igualdad de Género en Educación, Plan de apertura de centros docentes, Plan de Salud Laboral y P.R.L., Organización y Funcionamiento de las Bibliotecas Escolares, Bienestar y Protección Infancia y Adolescencia/Convivencia Escolar, Prácticum Grado Maestro, Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz", Transformación Digital Educativa, Programa de Hábitos de Vida Saludable, y Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche y Pacto de Estado: prevención de la violencia de género.

### 2. Marco legal:

De acuerdo con lo dispuesto en los puntos 2 y 3 del artículo 27 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «2. En el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, los centros docentes desarrollarán y concretarán, en su caso, el currículo en su Proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa. 3. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 120.4 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, los centros docentes, en el ejercicio de su autonomía, podrán adoptar experimentaciones, innovaciones pedagógicas, programas educativos, planes de trabajo, formas de organización, normas de convivencia o ampliación del calendario escolar o del horario lectivo de ámbitos, áreas o materias de acuerdo con lo que establezca al respecto la Consejería competente en materia de educación y dentro de las posibilidades que permita la normativa aplicable, incluida la laboral, sin que, en ningún caso, suponga discriminación de ningún tipo, ni se impongan aportaciones a las familias ni exigencias a la Administración educativa. ».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4.3 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, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 2.4, los departamentos de coordinación didáctica concretarán las líneas de actuación en la Programación didáctica, incluyendo las distintas medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales que deban llevarse a cabo de acuerdo con las necesidades del alumnado y en el marco establecido en el capítulo V del Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.4 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones didácticas, según

lo dispuesto en el artículo 29 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, de las materias de cada curso que tengan asignadas, a partir de lo establecido en los Anexos II, III, IV y V, mediante la concreción de las competencias específicas, de los criterios de evaluación, de la adecuación de los saberes básicos y de su vinculación con dichos criterios de evaluación, así como el establecimiento de situaciones de aprendizaje que integren estos elementos y contribuyan a la adquisición de las competencias, respetando los principios pedagógicos regulados en el artículo 6 del citado Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

**Justificación Legal:**

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Decreto 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- 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
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.
- 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.
- Instrucciones de la Viceconsejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, sobre las medidas para el fomento del Razonamiento Matemático a través del planteamiento y la resolución de retos y problemas en Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.

**3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:**

Una de las funciones de los Equipos de Ciclo es revisar las programaciones didácticas y las propuestas pedagógicas, a fin de que se aseguren las líneas pedagógicas generales del centro.

Para ello, se establece de manera orientativa un calendario de reuniones para el (poner nuestra etapa o ciclo), donde se elaborarán y revisarán conjuntamente las programaciones didácticas, además de coordinar la acción tutorial entre los distintos niveles del ciclo o consensuar las actividades complementarias/extraescolares, entre otras funciones. Este calendario se encuentra en el Drive de Centro y el cual se puede consultar a la vez que modificarse por diversas cuestiones relativas al funcionamiento.

Dos tutoras, siendo la de 1º de ESO, especialista de Matemáticas y la de 2º de ESO, especialista de Geografía e Historia .

Una especialista de Educación Física, siendo ésta la coordinadora de ciclo.

Un especialista de Inglés.

Una especialista de Música.

Una especialista de P.T.

Una especialista de Religión.

**4. Objetivos de la etapa:**

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propia y de las demás personas, apreciando los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como otros hechos diferenciadores como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora, reconociendo la riqueza paisajística y medioambiental andaluza.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- m) Conocer y apreciar la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- n) Conocer y respetar el patrimonio cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de nuestra cultura, reconociendo a Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

## 5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, en Andalucía el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria responderá a los siguientes principios:

- a) La lectura constituye un factor fundamental para el desarrollo de las competencias clave. Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística. Los centros, al organizar su práctica docente, 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. Asimismo, deben permitir que el alumnado desarrolle destrezas orales básicas, potenciando aspectos clave como el debate y la oratoria.
- b) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso y en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica.
- c) Desde las distintas materias se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.
- d) Asimismo, se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida.
- e) Se potenciará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) con objeto de garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado.

- f) Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.
- g) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folclore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas, entre ellas, el flamenco, la música, la literatura o la pintura, tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de su ciudadanía a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte del desarrollo del currículo.
- h) Atendiendo a lo recogido en el capítulo I del título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.
- i) En los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, con objeto de fomentar la integración de las competencias clave, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado, así como a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, el emprendimiento, la reflexión y la responsabilidad del alumnado.
- j) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, de sistematización y de presentación de la información, para aplicar procesos de análisis, de observación y de experimentación, mejorando habilidades de cálculo y desarrollando la capacidad de resolución de problemas, fortaleciendo así habilidades y destrezas de razonamiento matemático.

## 6. Evaluación:

### 6.1 Evaluación y calificación del alumnado:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 10.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «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.»

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 11.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas de cada materia.».

Asimismo en el artículo 11.4 de la citada ley: «Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, coherentes con los criterios de evaluación y con las características específicas del alumnado, garantizando así que la evaluación responde al principio de atención a la diversidad y a las diferencias individuales. Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado, potenciando la capacidad del mismo para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada.».

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13.6 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo, «El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.»

La calificación de la materia se calculará haciendo la media de las calificaciones de las Competencias Específicas, las cuales a su vez se obtienen haciendo la media de las calificaciones de los Criterios de Evaluación de cada Competencia Específica.

### 6.2 Evaluación de la práctica docente:

Resultados de la evaluación de la materia.

Métodos didácticos y Pedagógicos.

Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales.

Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados.

## 7. Seguimiento de la Programación Didáctica

Según el artículo 92.2 en su apartado d, del Decreto 327/2010, de 13 de julio, es competencia de los departamentos de coordinación didáctica, realizar el seguimiento del grado de cumplimiento de la programación didáctica y

proponer las medidas de mejora que se deriven del mismo.

## CONCRECIÓN ANUAL

### 1º de E.S.O. Educación Física

#### 1. Evaluación inicial:

La Educación Física es una materia de calidad que posibilita la alfabetización física del alumnado, planteamiento avalado incluso por la UNESCO.

Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter integrador e inclusivo. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz, entre las que se incluye el Flamenco. Esta circunstancia convierte a la Educación Física en uno de los engranajes esenciales para el desarrollo de los fines educativos, permitiendo el desarrollo integral y competencial del alumnado a través del movimiento, presentándose así como una solución vital en el desarrollo de hábitos de vida saludables y deportivos en el alumnado que se mantendrá a lo largo de la vida. La Educación Física incide en la confirmación del conocimiento del cuerpo y en el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz y en la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

#### 2. Principios Pedagógicos:

Según el artículo 6 del RD 217/2022 la programación atiende a los siguientes principios:

- Propuesta pedagógica de la materia de Educación Física para todo el alumnado atendiendo al principio de diversidad. Uso de métodos que respetan los diversos ritmos de aprendizaje, favorezcan la capacidad de aprender y el trabajo en equipo.
- Orientación hacia la adquisición y desarrollo de las competencias establecidas en el perfil de salida. Se fomentará la expresión oral y escrita y el uso de matemáticas y la promoción de la lectura en todas las materias.
- Realización de proyectos significativos y relevantes y a la resolución de colaborativa de problemas.
- Tratamiento globalizado de la comprensión lectora, expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, espíritu crítico y científico, la educación emocional y los valores, la igualdad de género y la creatividad. También se atiende en los principios pedagógicos la educación para la salud, formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, respeto mutuo y cooperación.
- Atención a aquellos alumnos/as que manifiesten dificultades especiales de aprendizaje o de integración en la actividad ordinaria.

Los principios pedagógicos propios, llevados a cabo desde la materia de Educación Física, deben ser tenidos en cuenta como principales directrices a tener en cuenta en el desarrollo de la asignatura. Entre los más importantes y ejes sobre los que gira son:

- Adecuación a la naturaleza de la materia de Educación Física.
- Individualización.
- Socialización.
- Activismo y participación.
- Creatividad.
- Autonomía.

- Recreación. Estos principios se ven contextualizados en la materia a través de:

1. Proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

### 3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

El procedimiento general a llevar a cabo será el siguiente: La clase comenzará lo antes posible. Si bien, si antes hubiera otra clase, se concederá el tiempo necesario para el traslado del aula correspondiente, al patio. La clase finalizará unos minutos antes, para conceder el tiempo necesario para el aseo y para el traslado al aula correspondiente, desde el patio. La clase comenzará en la clase, delante de la pizarra existente en el mismo. Desde allí explicará el profesor las actividades que se van a realizar. El procedimiento habitual para justificar las faltas de asistencia será el de presentar el correspondiente escrito de las familias (junto a la documentación que estimen oportuna) al profesor, el cual anotará y devolverá, para su entrega definitiva a la tutoría. Se debe presentar a la siguiente clase después de la ausencia.

Se considerará falta injustificada si no se presenta o bien los motivos aducidos no son de significada relevancia. Todo el alumnado tienen la obligación de asistir a clase, incluso aunque estén indispuestos y no puedan realizar ninguna o alguna actividad física (lesión, enfermedad no invalidante, recuperación, etc.), en ningún caso será aceptable este argumento como justificación de una falta de asistencia. Si el motivo de la indisposición no fuera evidente deberán entregar un justificante, como en el punto anterior, que guardará el profesor. Todas las justificaciones y observaciones similares se entregarán o realizarán antes de comenzar la clase. En cuanto a los métodos y estilos de enseñanza, los métodos de enseñanza serán diferentes según la actividad a realizar. Así, se utilizará tanto el método analítico como el global o el mixto. Lo mismo ocurre con los estilos de enseñanza, donde se utilizará tanto la instrucción directa, como la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado o la resolución de problemas. En cuanto a la organización también variará según la actividad a realizar. Se utilizarán formas de agrupamiento en gran grupo, grupos reducidos, oleadas, tríos, parejas e individual.

### 4. Materiales y recursos:

Para el desarrollo de nuestra programación cuento con recursos suficientes para desarrollar todas las Unidades, pero teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos, se utilizará el mínimo material posible y aquel que sea utilizado se procederá a su desinfección una vez acabada la sesión.

- Diferentes tipos y tamaño de balones (goma, balonmano, baloncesto, fútbol, voleibol...)
- Móviles voladores (plumas de bádminton, fresbees...)
- Material construido.
- Material para deportes con implementos (raquetas de bádminton, palas, stick...)
- Redes de diferentes tipos para pre-deporte.
- Recursos TIC: pizarra digital, ordenador, algunas Tablet...

### 5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

Los criterios de calificación que se tendrán en cuenta para la evaluación de 1º ESO son los siguientes:

- 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.
- 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.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

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.

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.

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.

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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

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.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear 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 vivencial.

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.

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.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socioeconómica o de competencia motriz, 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.

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

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.

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.

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.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas. En cuanto a las herramientas de evaluación podemos encontrar:

- Proyecto de investigación.
- Presentaciones orales.
- Pruebas escritas.
- Diario de actividad.
- Rúbrica de evaluación.

## 6. Temporalización:

### 6.1 Unidades de programación:

Las situaciones de aprendizaje se desarrollarán en el siguiente orden, aunque podrán sufrir modificaciones.

UD1 El calentamiento.

UD2 Las Capacidades Físicas Básicas.

UD3 El Baloncesto.

UD4 Primeros Auxilios.

UD5 Alimentación Saludable.

- UD6 Atletismo.
- UD7 Juegos populares y tradicionales.
- UD8 El Voleibol.
- UD9 Deportes con implementos.
- UD10 Actividades al aire libre.
- UD11 Fútbol.
- UD12 Expresión Corporal.

## 6.2 Situaciones de aprendizaje:

- Sda 1 EL calentamiento (educación física)
- Sda 2 Juegos CFB y motrices
- Sda 3 Deportes colectivos I: Baloncesto
- Sda 4 PRIMEROS AUXILIOS
- Sda 5 VIDA SANA (ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS)
- Sda 6 Atletismo
- Sda 7 Juegos populares y tradicionales
- Sda 8 Voleibol
- Sda 9 Actividades en el medio natural.
- Sda10 Deportes de Raqueta
- Sda11 Expresión corporal

## 7. Actividades complementarias y extraescolares:

Trabajaremos todas las efemérides:

- Llegada del Otoño y Halloween.
- Día del flamenco.
- 25 noviembre.
- Navidad.
- Día de la bandera y de la constitución.
- Semana de Andalucía.
- Semana del libro.
- La celebración del día de los derechos de la infancia.
- Día de la mujer (8 marzo).
- Día de la Paz.
- El huerto escolar.
- Trabajos para Fiesta Fin de curso.

Actividades complementarias:

- Vía verde
- Jornada de deporte rural.

## 8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

### 8.1. Medidas generales:

- Agrupamientos flexibles.
- Tutoría entre iguales.

### 8.2. Medidas específicas:

### 8.3. Observaciones:

**9. Descriptores operativos:****Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.****Descriptores operativos:**

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios de la actividad matemática en situaciones habituales de la realidad y aplica procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas, reflexionando y comprobando las soluciones obtenidas.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM3. Realiza proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, buscando soluciones, de manera creativa e innovadora, mediante el trabajo en equipo a los problemas a los que se enfrenta, facilitando la participación de todo el grupo, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia para avanzar hacia un futuro sostenible.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes centrados en el análisis y estudios de casos vinculados a experimentos, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos, en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemas, etc.) y aprovechando de forma crítica la cultura digital, usando el lenguaje matemático apropiado, para adquirir, compartir y transmitir nuevos conocimientos.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

**Competencia clave: Competencia emprendedora.****Descriptores operativos:**

CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

**Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.****Descriptores operativos:**

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

**Competencia clave: Competencia ciudadana.**

**Descriptores operativos:**

CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.

CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

**Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.****Descriptores operativos:**

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud reflexiva textos orales, escritos, signados o multimodales de relativa complejidad correspondientes a diferentes ámbitos personal, social y educativo, participando de manera activa e intercambiando opiniones en diferentes contextos y situaciones para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee de manera autónoma obras diversas adecuadas a su edad y selecciona las más cercanas a sus propios gustos e intereses, reconociendo muestras relevantes del patrimonio literario como un modo de simbolizar la experiencia individual y colectiva, interpretando y creando obras con intención literaria, a partir de modelos dados, reconociendo la lectura como fuente de enriquecimiento cultural y disfrute personal.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

**Competencia clave: Competencia plurilingüe.****Descriptores operativos:**

CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.

CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.

**Competencia clave: Competencia digital.****Descriptores operativos:**

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

|   |
|---|
| CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.  |
| CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red. |
| CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.  |
| CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.        |

### Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.

#### Descriptores operativos:

|   |
|---|
| CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.  |
| CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.  |
| CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.  |
| CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral. |

### 10. Competencias específicas:

#### Denominación

|  |
|--|
| EFI.1.1. 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.  |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.   |
| EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |
| EFI.1.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.   |
| EFI.1.5. 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.  |



**11. Criterios de evaluación:**

**Competencia específica: EFI.1.1. 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.**

**Criterios de evaluación:**

EFI.1.1.1. 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 corporal.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.1.2. 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.1.4. 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.1.5. 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.1.6. 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

**Competencia específica: EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.**

**Criterios de evaluación:**

EFI.1.2.1. 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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.2.2. 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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.

**Método de calificación: Media aritmética.**

**Competencia específica: EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.**

**Criterios de evaluación:**

EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.3.2. 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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.

**Método de calificación: Media aritmética.**

**Competencia específica: EFI.1.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.**

**Criterios de evaluación:**

EFI.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.4.2.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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.4.3.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.

**Método de calificación: Media aritmética.**

**Competencia específica: EFI.1.5.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.**

**Criterios de evaluación:**

EFI.1.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

**Método de calificación: Media aritmética.**

EFI.1.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

**Método de calificación: Media aritmética.**

## 12. Sáberes básicos:

| A. Vida activa y saludable   |
|--|
| <b>1. Salud física.</b>  |
| 1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.   |
| 2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.  |
| 3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.   |
| 4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.  |
| 5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.   |
| 6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.   |
| <b>2. Salud social.</b>  |
| 1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.  |
| 2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. |
| <b>3. Salud mental.</b>  |

1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

## **B. Organización y gestión de la actividad física.**

### **7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.**

1. Calzado deportivo y ergonomía.

2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.

3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

## **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

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.

2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

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.

## **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

### **1. Gestión emocional.**

1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

4. Reconocimiento y concienciación emocional.

### **2. Habilidades sociales.**

1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

3. Funciones de arbitraje deportivo.

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.

## **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

3. Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.

## **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

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.

**13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:**

|         | CC1 | CC2 | CC3 | CC4 | CD1 | CD2 | CD3 | CD4 | CD5 | CE1 | CE2 | CE3 | CCL1 | CCL2 | CCL3 | CCL4 | CCL5 | CCEC1 | CCEC2 | CCEC3 | CCEC4 | STEM1 | STEM2 | STEM3 | STEM4 | STEM5 | CPSAA1 | CPSAA2 | CPSAA3 | CPSAA4 | CPSAA5 | CP1 | CP2 | CP3 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|-----|-----|
| EFI.1.1 |     |     |     |     | X   | X   |     | X   |     |     |     |     |      | X    |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       | X     |        |        |        |        |        |     |     |     |
| EFI.1.2 |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     | X   | X   |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |     |     |     |
| EFI.1.3 |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      | X    |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |     |     |     |
| EFI.1.4 |     | X   | X   |     |     | X   |     |     |     |     |     |     |      |      |      |      |      | X     | X     | X     | X     |       |       |       |       |       |        |        |        |        |        |     |     | X   |
| EFI.1.5 |     |     | X   | X   | X   |     |     | X   | X   |     |     |     |      |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       | X     |       |        |        |        |        |        |     |     |     |

**Leyenda competencias clave**

| Código | Descripción   |
|--------|---|
| CC     | Competencia ciudadana.  |
| CD     | Competencia digital.  |
| CE     | Competencia emprendedora.   |
| CCL    | Competencia en comunicación lingüística.                                  |
| CCEC   | Competencia en conciencia y expresión culturales.                         |
| STEM   | Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería. |
| CPSAA  | Competencia personal, social y de aprender a aprender.                    |
| CP     | Competencia plurilingüe.  |

## **INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)**

**Año académico:** 2025/2026

**Curso:** 1º de E.S.O.

**Título:** Sda 1 EL calentamiento (educación física)

**Temporalización:** Septiembre

**Justificación:** Aprendemos las diferentes partes de un calentamiento, su finalidad y poder dirigir un calentamiento al resto de compañeros

### **CONCRECIÓN CURRICULAR**

#### **Educación Física**

| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |
|---|
| EFI.1.1.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.  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.   |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>  |
| EFI.1.1.1.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 corporal.   |
| EFI.1.1.2.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.1.1.3.Identificar y adoptar de 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.   |
| EFI.1.1.4.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.1.2.1.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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.   |
| EFI.1.2.2.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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.   |
| EFI.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.   |
| EFI.1.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.   |
| EFI.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.   |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>  |
| 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.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.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.
- 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.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
- 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.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.
- EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- EFI.1.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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.
- 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.
- 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.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.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- 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.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.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- 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.2.2. 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.

**DESCRIPTORES OPERATIVOS**

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos

económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

**CE3.** Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

**CPSAA1.** Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

**CPSAA2.** Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

**CPSAA3.** Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

**CPSAA4.** Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

**CPSAA5.** Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

**STEM2.** Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

**STEM5.** Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Ficha de calentamiento

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Reflexionamos calentamiento ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Motivación)   |          |                 |          |                            |  |
|---|----------|-----------------|----------|----------------------------|--|
| Reflexionamos sobre el calentamiento:   |          |                 |          |                            |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |          |                 |          |                            |  |
| ¿Qué es?<br>¿Para qué sirve?<br>¿Cuando se realiza?<br>¿Qué partes tiene?   |          |                 |          |                            |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |          |                 |          |                            |  |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">TEMPORALIZACIÓN</th> <th style="text-align: center; padding: 2px;">RECURSOS</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">30 septiembre - 11 octubre</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;"></td> </tr> </table>                  |          | TEMPORALIZACIÓN | RECURSOS | 30 septiembre - 11 octubre |  |
| TEMPORALIZACIÓN   | RECURSOS |                 |          |                            |  |
| 30 septiembre - 11 octubre  |          |                 |          |                            |  |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |          |                 |          |                            |  |
| EFI.1.1. 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. |          |                 |          |                            |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |          |                 |          |                            |  |
| EFI.1.1.1. 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 corporal.  |          |                 |          |                            |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |          |                 |          |                            |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |          |                 |          |                            |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Calentamiento lúdico ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |                         |                 |          |                            |                         |
|---|-------------------------|-----------------|----------|----------------------------|-------------------------|
| Realizamos un calentamiento lúdico  |                         |                 |          |                            |                         |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                         |                 |          |                            |                         |
| -Se ponen en círculo y hacen un gesto (correr,saltar...)<br>-Simón dice<br>-Se desplazan de diferentes formas<br>-Trotando por el espacio deben ir a tocar el color que diga  |                         |                 |          |                            |                         |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                         |                 |          |                            |                         |
| <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="text-align: center; padding: 2px;">TEMPORALIZACIÓN</th> <th style="text-align: center; padding: 2px;">RECURSOS</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 2px;">30 septiembre - 11 octubre</td> <td style="text-align: center; padding: 2px;">Cartas de calentamiento</td> </tr> </table> |                         | TEMPORALIZACIÓN | RECURSOS | 30 septiembre - 11 octubre | Cartas de calentamiento |
| TEMPORALIZACIÓN   | RECURSOS                |                 |          |                            |                         |
| 30 septiembre - 11 octubre  | Cartas de calentamiento |                 |          |                            |                         |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                         |                 |          |                            |                         |
| EFI.1.1. 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.       |                         |                 |          |                            |                         |
| <b>CRITERIOS</b>  |                         |                 |          |                            |                         |
| EFI.1.1.2. 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.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.  |                         |                 |          |                            |                         |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                         |                 |          |                            |                         |
| Registros Anecdóticos   |                         |                 |          |                            |                         |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                         |                 |          |                            |                         |

|  |                 |
|--|-----------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Fases del calentamiento ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |                 |
| Trabajamos las fases del calentamiento con las cartas  |                 |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Distribución de cartas</li> <li>-Paradas por cartas</li> <li>-Campo de minas</li> <li>-Pilla Pilla me salvo con el calentamiento</li> <li>-Relevo de cartas</li> </ul>   |                 |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                 |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b> |
| 30 septiembre - 11 octubre   | Cartas          |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                 |
| <p>EFI.1.1. 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.</p> <p>EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> |                 |
| <b>CRITERIOS</b>   |                 |
| <p>EFI.1.1.4. 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.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.</p>  |                 |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |                 |
| Trabajo cooperativo  |                 |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |                 |

|  |                 |
|--|-----------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Final del calentamiento ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión)  |                 |
| Realización de ficha evaluable   |                 |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                 |
| Ficha  |                 |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                 |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b> |
| 30 septiembre - 11 octubre   | ficha           |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                 |
| <p>EFI.1.1. 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.</p>   |                 |
| <b>CRITERIOS</b>   |                 |
| <p>EFI.1.1.1. 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 corporal.</p> <p>EFI.1.1.2. 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.</p> |                 |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |                 |

|   |                        |
|---|------------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Final del calentamiento ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión) |                        |
| Pruebas Escritas  | <b>ARCHIVO ADJUNTO</b> |
|   |                        |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026**Curso:** 1º de E.S.O.**Título:** Sda10 Deportes de Raqueta**Temporalización:** Mayo

**Justificación:** Convivencia Deportes Raqueta. Mediante esta Sda, el alumnado podrá practicar diferentes deportes de raqueta, finalizando con un pequeño torneo enfocado en el pádel. Se favorecerá la coordinación ojo-mano, la velocidad de reacción, procesos cognitivos en la toma de decisiones individuales, la comunicación con sus compañeros y la resolución de conflictos.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |
|---|
| EFI.1.1.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.  |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |
| EFI.1.5.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.  |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
| EFI.1.1.2.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.1.3.1.Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.   |
| EFI.1.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.  |
| EFI.1.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.   |
| SABERES BÁSICOS   |
| 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.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.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.  |
| EFI.1.D.1.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.   |
| 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.F.1.Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.   |
| EFI.1.F.2.Nuevos espacios y prácticas deportivas.   |
| EFI.1.F.3.Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).   |
| EFI.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.   |

| <b>DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>  |  |
|---|--|
| CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.   |  |
| CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.  |  |
| CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual. |  |
| CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.  |  |
| CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.  |  |
| CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.  |  |
| CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.  |  |
| CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.  |  |
| CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.                               |  |
| CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.   |  |
| CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés...), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.  |  |
| CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.   |  |
| CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.   |  |
| CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.   |  |
| STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.  |  |
| STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.     |  |

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL: PRÁCTICA DE PÁDEL EN SITUACIÓN REAL**

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Bádminton I ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Activación)   |                       |
| Iniciaremos la Sda con el conocimiento del deporte del bádminton, así como los diferentes golpes por debajo de la cabeza.   |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                       |
| Realizar diferentes ejercicios y juegos para aprender el golpe de derecha, revés y dejada en el bádminton.<br>Familiarización con la raqueta y el volante.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                       |
| De forma individual y en pareja.<br>Asignación de tareas, indagación y descubrimiento guiado.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>       |
| 2 sesiones  | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                       |
| EFI.1.5. 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. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>  |                       |
| EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                       |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Bádminton II ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |                       |
| Seguimos trabajando los diferentes golpes del bádminton   |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                       |
| Se seguirán trabajando los golpes vistos en las sesiones anteriores. Además nos enfocaremos en golpes que se realizan por encima de la cabeza como el globo y el remate.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                       |
| Asignación de tareas e indagación. Agrupamientos en parejas e individual.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>       |
| 2 sesiones  | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                       |
| EFI.1.5. 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. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>  |                       |
| EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                       |
| Prueba oral   |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                       |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Pádel I ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)                                    |  |
| Presentamos el deporte del pádel, así como el implemento que se utiliza y la instalación que se utiliza para su juego |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Pádel I ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)  |                             |
|---|-----------------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>   |                             |
| <b>1<sup>a</sup> Sesión:</b><br>- Presentación del deporte y del implemento.<br>- Iniciación de los primeros golpes (derecha, revés y voleas)   |                             |
| <b>2<sup>a</sup> Sesión:</b><br>- Se seguirá trabajando los golpes del dia anterior, mediante diferentes ejercicios.<br>- Iniciación a los golpes de pared.   |                             |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                             |
| Se trabajara mediante la asignación de tareas, tanto de forma grupal como individual.   |                             |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |                             |
| 2 sesiones  | Material propio del deporte |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                             |
| EFI.1.5. 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. |                             |
| <b>CRITERIOS</b>  |                             |
| EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.   |                             |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                             |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                             |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Pádel II ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |                                |
|---|--------------------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>   |                                |
| <b>3<sup>a</sup> Sesión:</b><br>En esta sesión practicarán todos los golpes anteriores, para pasar a los golpes de ataque (bandeja, víbora y remate), trabajados a través de diferentes ejercicios de control.  |                                |
| <b>4<sup>a</sup> Sesión:</b><br>A través de esta llevaremos a cabo un pequeño torneo entre el alumnado, para poner en práctica todos los golpes aprendidos.   |                                |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                                |
| Descubrimiento guiado.  |                                |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |                                |
| 2 sesiones  | Materiales propios del deporte |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                                |
| EFI.1.5. 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. |                                |
| <b>CRITERIOS</b>  |                                |
| EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.   |                                |
| EFI.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.  |                                |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                                |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                                |

**EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 1º de E.S.O.

Título: Sda11 Expresión corporal

Temporalización: Junio

**Justificación:** Esta situación de aprendizaje centrada en la expresión corporal se justifica por su contribución al desarrollo integral del alumnado de 1º de ESO, alineándose con los objetivos y competencias establecidos en el currículo de Educación Física de Andalucía. La expresión corporal es una disciplina que fomentan la creatividad, la cooperación y el desarrollo de habilidades motrices, aspectos fundamentales en esta etapa educativa. Estas actividades permiten al alumno explorar las posibilidades expresivas de su cuerpo, mejorando su autoconocimiento y autoestima. La expresión corporal, por su parte, favorece el desarrollo de la sensibilidad artística y la capacidad comunicativa no verbal, aspectos cruciales para el desarrollo personal y social del alumno.

En resumen, esta situación de aprendizaje no solo contribuye al desarrollo físico del alumno, sino que también fomenta su creatividad, expresividad y habilidades sociales, proporcionando una experiencia educativa integral y enriquecedora en línea con los objetivos del currículo de Educación Física de Andalucía para 1º de ESO.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

##### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

EFI.1.1. 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.

EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

##### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.

EFI.1.2.1. 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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

EFI.1.3.2. 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.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.

##### SABERES BÁSICOS

EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

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.3.1. 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.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

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.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.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

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.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

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.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.2.2. 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.

**DESCRIPTORES OPERATIVOS**

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Baile fin de curso

|   |   |
|---|---|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Danzas ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Motivación)  |   |
| Conocer las diferentes danzas regionales españolas.   |   |
| <b>EJERCICIOS</b>   |   |
| Mediante la visualización de un vídeo, conoceremos las diferentes danzas regionales que se practican en la geografía española   |   |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |   |
| Mando directo   |   |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>                                 |
| 1 sesión  | Material de aula, pizarra digital y ordenadores |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |   |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |   |
| <b>CRITERIOS</b>  |   |
| EFI.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.   |   |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |   |
| Debate  |   |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Coreografía ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)  |  |
| Elección de canción y creación de pasos de baile.   |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| Durante las siguientes sesiones, crearán los pasos de bailes y se adecuarán a cada parte de la canción, empezando con la parte del estribillo ya que es la parte que se repite. Posteriormente se procede a crear la parte de las estrofas de la canción, que son las partes diferenciadoras.   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| Se utilizarán estilos creativos, dotando al alumno de total autonomía.  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>                        |
| 6 sesiones  | Recursos TIC y sala de usos múltiples. |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.2.1.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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.   |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Coreografía   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exposición ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)   |   |
|--|---|
| Última sesión de la Sda  | <b>EJERCICIOS</b><br>En esta sesión se procederá a realizar el último ensayo de la coreografía y la exposición final de la misma. |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |   |
| Estilos creativos.   |   |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |   |
| 1 sesión   | Recursos TIC  |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |   |
| <p>EFI.1.1. 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.</p> <p>EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p> |   |
| <b>CRITERIOS</b>   |   |
| <p>EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.</p> <p>EFI.1.2.1. 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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.</p>  |   |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |   |
| Coreografía  |   |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |   |
|  |   |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026**Curso:** 1º de E.S.O.**Título:** Sda 2 Juegos CFB y motrices**Temporalización:** Octubre**Justificación:**

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |
|---|
| EFI.1.1.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.  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.   |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |
| EFI.1.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.   |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
| EFI.1.1.6.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.1.2.2.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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.   |
| EFI.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.   |
| EFI.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.  |
| SABERES BÁSICOS   |
| EFI.1.A.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.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.  |
| 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.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.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

**DESCRIPTORES OPERATIVOS**

CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.

CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.

CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas

estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Práctica de juegos juegos CFB

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Visual Thinking ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)<br>Elaboración de un mapa visual sobre las capacidades físicas básicas y cualidades motrices   |                 |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                 |
| Elaboración de un mapa visual sobre las capacidades físicas básicas y cualidades motrices   |                 |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                 |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b> |
| 2 sesiones  | TIC             |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                 |
| EFI.1.1. 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.<br>EFI.1.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza. |                 |
| <b>CRITERIOS</b>  |                 |
| EFI.1.1.6. 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.<br>EFI.1.4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.  |                 |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                 |
| Visual Thinking, Lapbook  |                 |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                 |

|  |
|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Práctica ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)<br>Situaciones prácticas de juego real o modificado   |
| <b>EJERCICIOS</b>  |
| <b>SESIÓN 1 - Juegos de fuerza</b><br>1. Calentamiento general.<br>2. Relevos: carretilla y caballito.<br>3. Pelea de gallos<br>4. Pulso gitano<br>5. Tiempo de retos. Cada alumno/a posee un número que debe de intentar mejorar retando a otros compañeros a algunos de los juegos anteriores. Si se gana el reto, se está en disposición de cambiar el número. Solo se puede retar en un rango de 5 números al que se tiene. Alumno/a con número más alejado del 1, elige juego   |
| <b>SESIÓN 2 - Juegos de resistencia</b><br>1. Calentamiento general.<br>2. El juego de las gemas. Dos equipos, cada uno con su territorio (media pista polideportiva). El objetivo del juego es juntar las 12 gemas en nuestro territorio, las 6 propias y las 6 del rival. Para ello, se cuenta con una zona segura dentro del territorio rival (área de balonmano) y una cárcel donde trasladar a los invasores rivales (portería). Solamente es posible transportar una gema. Los presos se liberan cuando algún compañeros los toque |
| <b>SESIÓN 3 - Juegos de velocidad</b><br>1. Calentamiento general<br>2. Pilla pilla por parejas tras estímulo visual<br>3. Cara/cruz, blanco/negro, par/ímpar<br>4. Gran gusano<br>5. Muralla China  |
| <b>SESIÓN 4 - Juegos de fuerza</b><br>1. Calentamiento general<br>2. Piedra, papel o tijera<br>3. El Rey o La Reina  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Práctica ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)   |                 |
|--|-----------------|
| SESIÓN 5 - Juegos de resistencia   |                 |
| 1. Calentamiento general   |                 |
| 2. Fruta   |                 |
| 3. Polilladron   |                 |
| SESIÓN 6 - Juegos de velocidad   |                 |
| 1. Calentamiento general   |                 |
| 2. Velocidad de reacción por colore  |                 |
| 3. 3 en raya   |                 |
| 4. ¿Eres capaz de tocar al último?   |                 |
| SESIÓN 7 - Juegos de equilibrio y coordinación   |                 |
| 1. Calentamiento general   |                 |
| 2. Relevos de propiocepción y coordinación   |                 |
| 3. ¿Quién toca la rodilla antes?   |                 |
| 4. Pelea de gallos a pata coja   |                 |
| 5. Tiempo de retos   |                 |
| SESIÓN 8 - Juegos de lanzamiento y agilidad  |                 |
| 1. Calentamiento general   |                 |
| 2. El matar  |                 |
| 3. El bombardero   |                 |
| SESIÓN 9 - Juegos de lanzamiento y agilidad.   |                 |
| 1. Calentamiento general   |                 |
| 2. Roba pelotas  |                 |
| 3. Balloon game  |                 |
| SESIONES 10 y 11 - Recopilación de juegos de CFB   |                 |
| 1. Calentamiento general.  |                 |
| 2. Juegos propuestos por el alumnado:  |                 |
| Velocidad:   |                 |
| 1. Cara o cruz   |                 |
| 2. El Pañuelo  |                 |
| 3. 4 esquinas  |                 |
| Fuerza:  |                 |
| 1. Salgo si puedo  |                 |
| 2. La Ambulancia   |                 |
| 3. Dale la vuelta a la tortilla  |                 |
| 4. ¿Quién cae al agua?   |                 |
| 5. Sogatira  |                 |
| Resistencia:   |                 |
| 1. Polilladron   |                 |
| 2. Cazadores y Canguros  |                 |
| SESIÓN 12 - Correcciones cuestionarios Quizziz   |                 |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                 |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b> |
| 4-6 sesiones   | Material EFI    |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                 |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.   |                 |
| EFI.1.3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |                 |
| <b>CRITERIOS</b>   |                 |
| EFI.1.2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos  |                 |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Práctica ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)   |  |
|--|--|
| 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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.   |  |
| EFI.1.3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás. |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |  |
| Prueba práctica  |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |  |
|  |  |

### EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026**Curso:** 1º de E.S.O.**Título:** Sda 3 Deportes colectivos I: Baloncesto**Temporalización:** Octubre**Justificación:**

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS   |
|--|
| EFI.1.1. 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.  |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN  |
| EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.   |
| EFI.1.1.4. 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.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.   |
| SABERES BÁSICOS  |
| EFI.1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general 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.  |
| 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.  |
| 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.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.   |
| DESCRIPTORES OPERATIVOS  |
| CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.  |
| CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.   |
| CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.   |
| CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.   |

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Partidos 3x3

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Presentación ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Activación)  |  |
|---|--|
| Comenzamos con la Sda, conociendo la historia, la reglamentación básica del baloncesto, las diferentes posiciones en el campo y sus funciones, así como las medidas del terreno de juego...   |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| Conocimiento del deporte del baloncesto   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| Mando directo modificado  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |  |
| 1 sesión  | Apuntes de baloncesto de elaboración propia. |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.1. 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. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.  |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Prueba escrita  |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |
|   |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Bote y pase ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |                          |
|--|--------------------------|
| Sesiones para trabajar el bote y los diferentes pases en el baloncesto.  |                          |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                          |
| Se realizan diversos ejercicios para la mejora y control del balón.<br>Juegos variados enfocados al bote y al pase de balón.<br>- Caballería con bote.<br>- El robo del balón.<br>- Pilla-pilla con bote.<br>- Desplazamiento del balón.<br>- Los 10 pases.  |                          |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                          |
| Asignación de tarea, descubrimiento guiado.  |                          |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |                          |
| 2 sesiones   | Materiales propios de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                          |
| EFI.1.1. 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.  |                          |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |                          |
| <b>CRITERIOS</b>   |                          |
| EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.   |                          |
| EFI.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.   |                          |

|  |
|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Bote y pase ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración) |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Lanzamientos ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Activación)   |                       |
| Se conocen los diferentes tipos de lanzamientos existentes en el baloncesto.   |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                       |
| Se pone en práctica los diferentes lanzamientos, a través de ejercicios variados.  |                       |
| - Lanzamientos a canasta en estático.<br>- Realizar zigzag controlando el balón con ambas manos finalizando con un lanzamiento a canasta.<br>- Competiciones de relevos, finalizando con un lanzamiento.<br>- El 21. |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                       |
| Asignación de tareas e indagación.<br>Subgrupos.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>       |
| 2  | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                       |

|  |
|--|
| EFI.1.1. 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.  |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |

|  |
|--|
| <b>CRITERIOS</b>   |
| EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.   |
| EFI.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial. |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Defensa y driblin ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |                       |
| Conocimiento de los diferentes tipos de defensa, así como algunos dribajes básicos, para poder sortear al defensor.  |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                       |
| Se llevará a cabo ejercicios de protección del balón en parejas, de dribajes, tanto en parejas como en tríos en los que hay que finalizar con la entrada a canasta o lanzamiento dentro de la zona de triples. |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                       |
| Asignación de tareas e indagación.<br>La clase se divide en diferentes agrupaciones.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>       |
| 2 sesiones   | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                       |

|   |
|---|
| EFI.1.1. 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. |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos   |

|  |  |
|--|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Defensa y driblin ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |  |
| 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. |  |
| <b>CRITERIOS</b>   |  |
| EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de 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.  |  |
| EFI.1.1.4.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.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.      |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |  |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Torneo ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión)  |                       |
| Una vez visto el contenido de baloncesto realizarán un torneo.  |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                       |
| Durante dos sesiones realizarán un torneo de 3x3 a una canasta, con arbitraje y con las reglas del baloncesto.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                       |
| Grupos reducidos.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>       |
| 2 sesiones.   | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                       |
| EFI.1.1.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.  |                       |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>  |                       |
| EFI.1.1.3.Identificar y adoptar de 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.   |                       |
| EFI.1.1.4.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.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                       |

### EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026**Curso:** 1º de E.S.O.**Título:** Sda 4 PRIMEROS AUXILIOS**Temporalización:** Noviembre

**Justificación:** Un centro educativo es un lugar donde se acumulan un gran número de horas donde pueden ocurrir muchos accidentes además de encontrar a personas con distintos tipos de patologías.

Es en las clases de Educación Física (EF) donde más situaciones casuales y accidentes pueden producirse debido a su naturaleza cambiante y la gran diversidad de las situaciones que se producen en nuestras clases. Enseñar a los niños primeros auxilios y anticiparles a los accidentes que puedan sufrir en su vida o presenciar es crucial. Es muy gratificante para la infancia, mediante estas técnicas se pueden aprender habilidades interpersonales como la confianza, mantener la calma en emergencias, la amabilidad o voluntad de ayudar, empatía, se conciencian de los riesgos y peligros que le rodean...

Debido a todo estos nuestro centro hemos decidido llevar a cabo esta situación y abordarla desde edades tempranas ya que como somos un centro rural, en muchas ocasiones los niños/as conviven con personas mayores y es necesario que sepan actuar ante cualquier situación de emergencia.

A lo largo del desarrollo de la situación se trabajarán en las diferentes actividades tanto el Razonamiento Matemáticos con el Plan Lector.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

##### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

EFI.1.1. 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.

EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

##### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

EFI.1.1.2. 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.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.

EFI.1.1.4. 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.1.2.2. 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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

##### SABERES BÁSICOS

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.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

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.

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.

- 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.  
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.

**DESCRIPTORES OPERATIVOS**

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Guía de Primeros auxilios

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> 1.2.- Nuestro cuerpo ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Activación)   |  |
|--|--|
| Conoceremos las capacidades físicas de nuestro cuerpo a través del ejercicio físico y sus posibilidades.<br>El tipo de actividades que desarrollaremos en este apartado serán de Motivación y de Activación  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>  |  |
| Tipos de desplazamiento: Ejercicios de marcha. Ejercicios de carrera continua. Juegos de cuadrupedia. Juegos de trepas. Ejercicios de saltos.  |  |
| Juegos de calentamiento.   |  |
| Actividades de entorno cercano.  |  |
| Coordinación oculo-manual y oculo-pédica gruesa Ejercicios de coordinación manual Ejercicios de coordinación con el pie.   |  |
| Coordinación oculo-manual y oculo-pédica fina Ejercicios de coordinación manual Ejercicios de coordinación con el pie.   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |  |
| En cuanto a la metodología empleada en el área de Educación Física, se realizarán actividades lúdicas y participativas siempre a través del juego ya que es un elemento clave para un aprendizaje significativo donde todos participen, aunque ya se está perfeccionando la realización de juegos predeportivos y deportes.  |  |
| Se emplearán estilos de enseñanza como: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, así como, la libre exploración.   |  |
| En cuanto a estrategias de enseñanzas, se emplearán: de forma instructiva (mando directo, modificación del mando directo, enseñanza por grupos y asignación de tareas) participativa (enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza) y emancipativa (resolución de problemas y descubrimiento guiado).  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |  |
| 18/11/2024 al 18/12/2024   |  |
| <b>RECURSOS</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instalaciones deportivas: patio del centro con una canasta de baloncesto.</li> <li>- Equipamiento del alumnado: zapatillas deportivas y ropa cómoda y transpirable.</li> <li>- Material EF: como balones, porterías, raquetas, cuerdas,...</li> <li>Material construido por el alumnado y/o el profesorado: maracas, zancos, palas de velcro...</li> <li>Material tomado de la vida cotidiana: sacos, telas, globos, pañuelos, periódicos...</li> <li>Material de desecho: cartones, botes...</li> <li>Material comercializado como material alternativo: diábolos, indiaca, frisbee...</li> <li>Material facilitador de actividades de enseñanza convencionales: balones de goma-espuma, picas multiusos, aros, conos, pelotas...</li> <li>Material impreso: tarjetas de juegos, fichas, cuestionarios...</li> <li>Material audiovisual e informático: vídeos, ordenadores.</li> </ul> |  |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |  |
| EFI.1.1. 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.  |  |
| <b>CRITERIOS</b>   |  |
| EFI.1.1.2. 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.  |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> 1.2.- Nuestro cuerpo ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Activación)  |  |
| EFI.1.1.4.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. |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Observación Directa   |  |

**ARCHIVO ADJUNTO**

|  |  |
|--|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> 1.2. Estamos Alerta ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)  |  |
| Se realizarán juegos relacionados con la capacidad de actuación ante situaciones de riesgo y como afrontar determinadas situaciones cuando uno está solo o acompañado.   |  |
| Las actividades que vamos a realizar se centraran en la Estructuración y la Exploración de determinadas acciones.  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>  |  |
| Ejercicios de velocidad de reacción.<br>Ejercicios de cooperación.<br>Ejercicios de desplazamiento con cargas.<br>Ejercicios de Primeros auxilios.<br>Ejercicios de coordinación.<br>Actividades de igualdad de género Cambio de roles en el diferentes ejercicios, juegos y deportes (fútbol, vóley, elástico, rayuela,¿).  |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |  |
| En cuanto a la metodología empleada en el área de Educación Física, se realizarán actividades lúdicas y participativas siempre a través del juego ya que es un elemento clave para un aprendizaje significativo donde todos participen, aunque ya se está perfeccionando la realización de juegos predeportivos y deportes.  |  |
| Se emplearán estilos de enseñanza como: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, así como, la libre exploración.   |  |
| En cuanto a estrategias de enseñanzas, se emplearán: de forma instructiva (mando directo, modificación del mando directo, enseñanza por grupos y asignación de tareas) participativa (enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza) y emancipativa (resolución de problemas y descubrimiento guiado).  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>  |
| 18/11/2024 al 18/12/2024   | <p>El material empleado para el área de Educación Física son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personales: Maestro de Educación Física, enfermera dereferencia.</li> <li>- Instalaciones deportivas: patio del centro con una canasta de baloncesto.</li> <li>- Equipamiento del alumnado: zapatillas deportivas, ropa cómoda y transpirable y bolsa de aseo.</li> <li>- Material EF: como balones, porterías, raquetas, cuerdas,...</li> <li>Material facilitador de actividades de enseñanza convencionales: balones de goma-espuma, pícas multiusos, aros, conos, pelotas...</li> <li>- Material impreso: tarjetas de juegos, fichas, cuestionarios...</li> <li>- Material audiovisual e informático: vídeos, ordenadores y pizarras digitales</li> </ul> |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |  |
| EFI.1.1.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. |  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las  |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> 1.2. Estamos Alerta ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)   |  |
|---|--|
| 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.   |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.1.4.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.1.2.2.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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos. |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Observación Directa   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |
|   |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> 1.2. S.O.S. ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión)  |  |
|--|--|
| En esta actividades se presentaran al alumnado diferentes situaciones de riesgos en las cuales ellos deberan de actuar dependiendo de la situación en la que se encuentren.  |  |
| Las actividades desarrolladas seran de Aplicación y Conclusión.  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>  |  |
| Coordinación oculo-manual y oculo-pédica gruesa Ejercicios de coordinación manual Ejercicios de coordinación con el pie.   |  |
| Coordinación oculo-manual y oculo-pédica fina Ejercicios de coordinación manual Ejercicios de coordinación con el pie.   |  |
| Prevención de lesiones Visionado de imágenes.  |  |
| Actividades de cuidado corporal. Realización de calentamiento y vuelta a la calma  |  |
| Actividades de igualdad de género Cambio de roles en el diferentes ejercicios, juegos y deportes (fútbol, vóley, elástico, rayuela,etc).   |  |
| Actividades de primeros auxilios Juegos de prevención de accidentes. Fichas de primeros auxilios.Juegos de calentamiento.  |  |
| Presentación en el ordenador de situaciones de riesgo para que ellos decidan como actuar.  |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |  |
| En cuanto a la metodología empleada en el área de Educación Física, se realizarán actividades lúdicas y participativas siempre a través del juego ya que es un elemento clave para un aprendizaje significativo donde todos participen, aunque ya se está perfeccionando la realización de juegos predeportivos y deportes.  |  |
| Se emplearán estilos de enseñanza como: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado, la resolución de problemas, así como, la libre exploración.   |  |
| En cuanto a estrategias de enseñanzas, se emplearán: de forma instructiva (mando directo, modificación del mando directo, enseñanza por grupos y asignación de tareas) participativa (enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza) y emancipativa (resolución de problemas y descubrimiento guiado).              |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |  |
| 18/11/2024 al 18/12/2024   |  |
| <b>RECURSOS</b>  |  |
| El material empleado para el área de Educación Física son:<br><br>- Personales: Maestro de Educación Física, enfermera de referencia.<br><br>- Instalaciones deportivas: patio del centro, aula y sala de ordenadores<br><br>- Equipamiento del alumnado: zapatillas deportivas, ropa cómoda y transpirable y bolsa de aseo. |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: 1.2. S.O.S. (TIPO DE LA ACTIVIDAD: Conclusión)</b>  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Material EF: como balones, porterías, raquetas, cuerdas,...</li><li>Material facilitador de actividades de enseñanza convencionales</li><li>- Material impreso: tarjetas de juegos, fichas, cuestionarios...</li><li>- Material audiovisual e informático: vídeos, ordenadores y pizarra digital</li></ul> |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |  |
| EFI.1.1. 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.  |  |
| <b>CRITERIOS</b>   |  |
| EFI.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.<br>EFI.1.1.4. 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. |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |  |
| Simulacros   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |  |
|  |  |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026**Curso:** 1º de E.S.O.**Título:** Sda 5 VIDA SANA (ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS)**Temporalización:** Diciembre

**Justificación:** ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS COMO: LA ALIMENTACIÓN, POSTURALES, LA PRÁCTICA DE JUEGOS Y/O DEPORTE, ETC; ES EL OBJETIVO FINAL DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. EN ESTA SITUACIÓN, VAMOS A INTENTAR CONSEGUIR QUE NUESTRO ALUMNADO ENCUENTRE UN ABANICO ENORME DE POSIBILIDADES DEPORTIVAS Y LÚDICAS, MAS ALLÁ, DE DEPORTES TRADICIONALES COMO SON EL FÚTBOL O BALONCESTO. CON ESTO PRETENDEMOS QUE TODOS PARTICIPEN SIN IR MÁS ALLÁ DE LA DIVERSIÓN Y DISFRUTE, DEJANDO COMO ÚLTIMA OPCIÓN, EL COMPETIR Y GANAR.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

##### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

EFI.1.1.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.

EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

##### CRITERIOS DE EVALUACIÓN

EFI.1.1.1.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 corporal.

EFI.1.1.2.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.1.1.3.Identificar y adoptar de 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.

EFI.1.1.4.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.1.1.5.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.1.1.6.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.1.2.1.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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

##### SABERES BÁSICOS

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.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.A.1.6.Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

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.3.1.Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.1.A.3.2.La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

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.

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.

EFI.1.B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.1.B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

#### DESCRIPTORES OPERATIVOS

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** CELEBRAMOS NUESTRO ALL STAR DE JUEGOS ADAPTADOS.

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.1: ¿QUÉ DESAYUNAMOS? <b>(TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)  |                 |
| COMO VIENE SIENDO HABITUAL EN NUESTRO PLAN DE CRECIENDO EN SALUD. VAMOS A LLEVAR UN REGISTRO DE NUESTRO DESAYUNO DENTRO DEL AULA, A TRAVÉS DE UN FRUTÓMETRO, VEREMOS CUÁL ES EL CONSUMO DE FRUTA MENSUAL DE FORMA INDIVIDUAL Y COLECTIVA.   |                 |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                 |
| COMO VIENE SIENDO HABITUAL EN NUESTRO PLAN DE CRECIENDO EN SALUD. VAMOS A LLEVAR UN REGISTRO DE NUESTRO DESAYUNO DENTRO DEL AULA, A TRAVÉS DE UN FRUTÓMETRO, VEREMOS CUÁL ES EL CONSUMO DE FRUTA MENSUAL DE FORMA INDIVIDUAL Y COLECTIVA. CADA ALUMNO/A SE ENCARGARÁ SEMANALMENTE DE LLEVAR APUNTADO EL REGISTRO DE FRUTA, DULCE O BOCADILLOS LLEVADOS A CLASE.                     |                 |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                 |
| GRUPAL Y POR TAREAS, CADA MES SE ENCARGARÁ UN NIÑO/A DE LLEVAR EL REGISTRO DE SUS COMPAÑEROS/AS.  |                 |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b> |
| NOVIEMBRE Y DICIEMBRE   | FRUTÓMETRO      |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                 |
| EFI.1.1. 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. |                 |
| <b>CRITERIOS</b>  |                 |
| EFI.1.1.2. 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.1.1.3. Identificar y adoptar de 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.  |                 |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                 |
| Informes  |                 |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                 |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.2: JUGAMOS EN EQUIPO <b>(TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)   |  |
| DENTRO DE NUESTRAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA, HAREMOS DISTINTOS JUEGOS DE ACTIVACIÓN, PARTE PRINCIPAL Y VUELTA A LA CALMA. AQUÍ NOS CENTRAREMOS EN EVALUAR LA PARTICIPACIÓN DE NUESTRO ALUMNADO, SU EVOLUCIÓN EN ASPECTOS COMO EL CALENTAMIENTO, EL ASEO, Y EL DISFRUTE DE CADA UNO DE LOS JUEGOS, PERO TAMBIÉN EL COMPAÑERISMO, LA ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO Y DE LOS DEMÁS COMPAÑEROS/AS. |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| TODO TIPO DE JUEGOS RELACIONADOS CON LAS DOS UNIDADES DIDÁCTICAS ELABORADAS POR EL DOCENTE: JUEGOS DE PRESENTACIÓN, ACTIVACIÓN, LANZAMIENTOS, BOTES, DESPLAZAMIENTOS, ETC. TODO ELLA CON EL OBJETIVO DE VALORAR SU PARTICIPACIÓN, DISFRUTE CON EL JUEGO, COMPAÑERISMO Y EL MANTENIMIENTO DE LA HIGIENE Y SALUD CORPORAL.  |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| JUEGOS GRUPALES EN LOS QUE SE PRIMA LA PARTICIPACIÓN POR EQUIPOS Y NO DE FORMA INDIVIDUAL, SE VALORA EL DISFRUTE DEL JUGAR ANTES QUE JUGAR PARA GANAR.  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>  |
| NOVIEMBRE Y DICIEMBRE   | TODO EL MATERIAL DEPORTIVO NECESARIO, ESPACIOS COMO PABELLÓN DEPORTIVO |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.1. 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.         |  |
| EFI.1.2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos   |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.2: JUGAMOS EN EQUIPO ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |  |
|---|--|
| 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.                          |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.1.1.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 corporal. |  |
| EFI.1.2.1.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 de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.     |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Prueba práctica   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |
|   |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.3: CHAMPION US ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)   |  |
|--|--|
| DURANTE TODAS LAS SESIONES DE ESTE PRIMER TRIMESTRE TRABAJAREMOS VARIOS JUEGOS ALTERNATIVOS QUE IREMOS ADAPTANDO POCO A POCO LAS REGLAS A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA ALUMNO/A: BIG VOLEY, PICHBALL Y FRISBEE ULTIMATE Y/O GUTS.   |  |
| SON JUEGOS ALTERNATIVOS QUE NOS LLEVARÁN A CREAR UNA COMPETICIÓN EN LOS RECREOS INCLUSIVOS   |  |
| <b>EJERCICIOS</b>  |  |
| DURANTE TODAS LAS SESIONES DE ESTE PRIMER TRIMESTRE TRABAJAREMOS VARIOS JUEGOS ALTERNATIVOS QUE IREMOS ADAPTANDO POCO A POCO LAS REGLAS A LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA ALUMNO/A:  |  |
| 1. BIG VOLEY.<br>2. PICHBALL.<br>3. FRISBEE ULTIMATE Y/O GUTS.   |  |
| UNA VEZ QUE VAYAMOS TRABAJANDO DICHOS JUEGOS Y VARIANTES DE LOS MISMOS, EL ALUMNADO SELECCIONARÁ CÚAL SERÁ EL DE LA COMPETICIÓN. SE HARÁN LOS EQUIPOS DE FORMA EQUITATIVA Y CON LOS MISMOS CRITERIOS, SE ELABORARÁ UN REGLAMENTO BÁSICO POR ELLOS.   |  |
| POR ÚLTIMO, IRÁN HACIENDO UNA VOTACIÓN PARA EL PARTIDO ALL STAR CONTRA LOS DOCENTES DEL CENTRO, DONDE HABRÁ DE FORMA EQUITATIVA (HOMBRES Y MUJERES). PARTIDO QUE SE CELEBRARÁ EN LA ÚLTIMA SEMANA DEL TRIMESTRE A MODO DE FIESTA DE NAVIDAD.   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |  |
| JUEGOS GRUPALES EN LOS QUE SE PRIMA LA PARTICIPACIÓN POR EQUIPOS Y NO DE FORMA INDIVIDUAL, SE VALORA EL DISFRUTE DEL JUGAR ANTES QUE JUGAR PARA GANAR.   |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |  |
| NOVIEMBRE Y DICIEMBRE  |  |
| FRISBEE, BALÓN GIGANTE, CINTA ELÁSTICA, REDES, PABELLÓN CUBIERTO, BATE GOMAESPUMA, PELOTA GOMAESPUMA, PETOS, MARCADORES, ORDENADORES Y GOOGLE CLASSROOM.   |  |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |  |
| EFI.1.1.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. |  |
| <b>CRITERIOS</b>   |  |
| EFI.1.1.5.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.1.1.6.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.   |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |  |
| Resolución de retos  |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |  |
|  |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.3: CHAMPION US ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)  |  |
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> TAREA 2.4: PRIMEROS AUXILIOS ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |  |
| RECIBIREMOS UNA CHARLA DE LA ENFERMERA DE REFERENCIA SOBRE PRIMEROS AUXILIOS, INTEGRADA DENTRO DEL PLAN DE CRECIENDO EN SALUD. DURANTE LA CHARLA, EL ALUMNADO TENDRÁ QUE IR APLICANDO LO APRENDIDO A TRAVÉS DE SU PARTICIPACIÓN.  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| UNA VEZ REALIZADA LA CHARLA POR PARTE DE LA ENFERMERA, TENDRÁN QUE REALIZAR UN INFORME VALORATIVO SOBRE LO VISTO Y APRENDIDO.   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| GRUPAL EN TODA LA TAREA Y UNA VEZ TERMINADA LA CHARLA, HAREMOS UNA LLUVIA DE IDEAS SOBRE LO APRENDIDO PARA QUE POSTERIORMENTE, ELABOREN UN INFORME SOBRE ESTO Y LO SUBIRÁN COMO TAREA A GOOGLE CLASSROOM.   |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>  |
| DICIEMBRE   | AULA DE USOS MÚLTIPLES DEL CENTRO, PROYECTOR Y ORDENADOR, MUÑECO DE REANIMACIÓN. |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.1. 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. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.1.4. 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.  |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Informes  | <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |

## EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 1º de E.S.O.

Título: Sda 6 Atletismo

Temporalización: Enero

Justificación:

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |
|---|
| EFI.1.1.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.  |
| EFI.1.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.                   |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
| EFI.1.1.1.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 corporal.   |
| EFI.1.1.2.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.1.4.3.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.   |
| SABERES BÁSICOS   |
| 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.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.  |
| 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.  |
| DESCRIPTORES OPERATIVOS   |
| CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible. |
| CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.   |
| CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.  |
| CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.  |

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.

CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Competición de atletismo

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Presentación ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Motivación)  |                  |
|---|------------------|
| Presentación de la Sda a través de un video y de apuntes sobre la historia del atletismo y las diferentes modalidades.  |                  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                  |
| Mediante un vídeo y unos apuntes conoceremos el atletismo, sus modalidades mas comunes y su historia. Asignación de tareas.   |                  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                  |
| Asignación de tareas.   |                  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>  |
| 1 sesión  | Material de aula |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                  |
| EFI.1.1. 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. |                  |
| <b>CRITERIOS</b>  |                  |
| EFI.1.1.1. 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 corporal.  |                  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Carreras ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)  |                       |
|--|-----------------------|
| Conoceremos las diferentes modalidades de carreras, desde las cortas hasta la media distancia y las de obstáculos.   |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                       |
| Se realizan diferentes modalidades de carreras, trabajando los diferentes tipos de zancadas del atletismo.<br>Se trabajará la técnica de carrera.<br>Juegos de persecución.<br>Ejercicios de trabajo con el testigo y con vallas.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                       |
| Asignación de tareas e indagación.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>       |
| 3 sesiones   | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                       |
| EFI.1.1. 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.  |                       |
| EFI.1.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>   |                       |
| EFI.1.1.2. 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.1.4.3. 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.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |                       |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Saltos ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |                       |
| Conocer las modalidades de saltos que integra el atletismo.   |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                       |
| Se realizarán ejercicios relacionados con los saltos, trabajando los multisaltos y las diferentes modalidades de saltos. Juegos en los que predomine el salto para ir mejorando la coordinación de las piernas.   |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                       |
| Asignación de tareas e indagación.<br>Se agruparán en pequeños grupos, en pareja y de forma individual.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>       |
| 2 sesiones  | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                       |
| EFI.1.1. 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. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>  |                       |
| EFI.1.1.1. 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 corporal.  |                       |
| EFI.1.1.2. 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.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                       |

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Lanzamiento ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)  |                       |
| Conocimiento de los diferentes lanzamientos que componen el atletismo.  |                       |
| <b>EJERCICIOS</b>   |                       |
| Se practicará el lanzamiento de peso, ya que no disponemos de martillo o disco concreto de atletismo.<br>Se realizan diferentes trabajos de técnica, para acabar con la ejecución en su totalidad.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                       |
| Se realizan asignación de tareas por parejas.   |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>       |
| 1 sesión  | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                       |
| EFI.1.1. 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. |                       |
| <b>CRITERIOS</b>  |                       |
| EFI.1.1.1. 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 corporal.  |                       |
| EFI.1.1.2. 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.   |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |                       |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Competición ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión) |  |
| Se realiza una competición de todas las modalidades                                   |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Competición ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conclusión)  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>EJERCICIOS</b>  |                       |
| Las mejores marcas de cada día, realizaran una competición por modalidades.  |                       |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                       |
| Trabajo individual.  |                       |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   |                       |
| 1 sesión   | Material propio de EF |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                       |
| <p>EFI.1.1. 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.</p> <p>EFI.1.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>   |                       |
| <b>CRITERIOS</b>   |                       |
| <p>EFI.1.1.1. 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 corporal.</p> <p>EFI.1.1.2. 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.</p> <p>EFI.1.4.3. 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.</p> |                       |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |                       |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |                       |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

Año académico: 2025/2026

Curso: 1º de E.S.O.

Título: Sda 7 Juegos populares y tradicionales

Temporalización: Febrero

Justificación: Esta Sda se centra en el trabajo de la propia comunidad de Andalucía, mediante juegos arraigados en nuestra comunidad y en otros de la geografía española. A través de estos van a mejorar la coordinación, la velocidad de movimientos, el equilibrio..., en definitiva va a favorecer el desarrollo integral del alumnado. Además de conocer su propia cultura, tal y como indica la ley educativa actual.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### Educación Física

| COMPETENCIAS ESPECÍFICAS  |
|---|
| EFI.1.1.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.  |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |
| EFI.1.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.   |
| CRITERIOS DE EVALUACIÓN   |
| EFI.1.1.5.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.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.   |
| EFI.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.  |
| EFI.1.4.3.Utilizar intencionalmente 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.  |
| SABERES BÁSICOS   |
| 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 iniciación 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.  |
| 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.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.  |
| EFI.1.E.1.Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.   |
| EFI.1.E.2.Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.   |
| DESCRIPTORES OPERATIVOS   |

CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.

CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.

CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés, etc.), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana,

favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

**STEM5.** Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Yincana cooperativa-andaluza

|  |                        |
|--|------------------------|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Ficha ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |                        |
| Elaboración de ficha de trabajo relacionada con algún juego popular o tradicional de Andalucía   |                        |
| <b>EJERCICIOS</b>  |                        |
| Búsqueda e investigación sobre diversos juegos populares y tradicionales de Andalucía.   |                        |
| Elaboración de ficha de trabajo relacionada con algún juego popular o tradicional de Andalucía.  |                        |
| <b>METODOLOGÍA</b>   |                        |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>   | <b>RECURSOS</b>        |
| 1 sesión   | Dispositivos digitales |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>  |                        |
| EFI.1.1. 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.  |                        |
| EFI.1.4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza. |                        |
| <b>CRITERIOS</b>   |                        |
| EFI.1.1.5. 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.1.4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.  |                        |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |                        |
| Ficha de trabajo.  |                        |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |                        |

|  |
|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Práctica ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)   |
| Situaciones prácticas de juego real o modificado   |
| <b>EJERCICIOS</b>  |
| SESIÓN EFEMÉRIDE - Yincana Andaluza  |
| 1. Calentamiento general<br>2. Juego alternativo: Yincana Andaluza<br>- Cádiz:<br>- Málaga:<br>- Granada:<br>- Almería:<br>- Córdoba:<br>- Jaen:<br>- Sevilla:<br>- Huelva:<br>3. Vuelta a la calma: estiramientos estáticos |
| SESIÓN Día 1 - Lata  |
| 1. Calentamiento general<br>2. Juego alternativo: Lata<br>3. Vuelta a la calma: estiramientos estáticos  |
| SESIÓN Día 2 - El Matar  |
| 1. Calentamiento general<br>2. Juego alternativo: Pichi<br>3. Vuelta a la calma: estiramientos estáticos   |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Práctica ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Estructuración)  |                        |
|---|------------------------|
| SESIÓN Día 3 - Asalta el castillo (bandera)   |                        |
| 1. Calentamiento general<br>2. Juego alternativo: Pichi<br>3. Vuelta a la calma: estiramientos estáticos  |                        |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |                        |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>        |
| 3-6 sesiones  | Material EFI           |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |                        |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |                        |
| EFI.1.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.   |                        |
| <b>CRITERIOS</b>  |                        |
| EFI.1.3.3.Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.   |                        |
| EFI.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.  |                        |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |                        |
| Prueba práctica   | <b>ARCHIVO ADJUNTO</b> |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## **INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)**

**Año académico:** 2025/2026

**Curso:** 1º de E.S.O.

**Título:** Sda 8 Voleibol

**Temporalización:** Marzo

**Justificación:** Situaciones técnico-tácticas y reglamentarias propias de este deporte.

### **CONCRECIÓN CURRICULAR**

#### **Educación Física**

| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |
|---|
| <p>EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>   |
| <b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b>  |
| <p>EFI.1.2.2.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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.</p> <p>EFI.1.2.3.Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.</p> <p>EFI.1.3.2.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.</p>   |
| <b>SABERES BÁSICOS</b>  |
| <p>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.</p> <p>EFI.1.C.2.Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>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.</p> <p>EFI.1.C.4.Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.1.C.5.Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.1.C.7.Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>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.</p> <p>EFI.1.D.1.2.Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.1.D.2.1.Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1.D.2.2.Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> |
| <b>DESCRIPTORES OPERATIVOS</b>  |
| <p>CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.</p> <p>CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos</p>   |

económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Partido de aplicación

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Conceptos ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Motivación)<br>Se tratarán todos los conceptos relativos a este deporte. Tanto normativa del reglamento como composición de los equipos, posiciones de jugadores, medidas de la pista o altura de la red,....   |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| Prueba escrita<br>Trabajos en grupo   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>  |
| 1 Sesión  | Apuntes de voleibol, infografías, vídeos de youtube, ... |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.2.2.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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.   |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Control   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Prácticas ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)<br>Sesiones de trabajo donde se practicarán todo tipo de gestos técnicos, como táctica individual y en equipo.  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| Juegos cooperativos<br>Toque de antebrazo, de dedos y remate.<br>Tipos de saque.<br>Rotación del grupo.<br>Recepciones.   |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| Aprendizaje mediante la práctica. De lo sencillo a lo complejo.<br>Sentido práctico. Juego.   |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  | <b>RECURSOS</b>  |
| 8/9 sesiones  | Pista polideportiva, redes de voleibol, goma elástica, conos, balones plástico y voleibol, ... |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.   |  |
| EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |

| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Prácticas ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |  |
|--|--|
| EFI.1.2.2. 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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos. |  |
| EFI.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y al emplear 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 vivencial.   |  |
| EFI.1.3.2. 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.  |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>  |  |
| Actividades cooperativas, lúdicas y Desarrollo del pensamiento   |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>   |  |
|  |  |

### **EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## INFORME DE PROGRAMACIÓN (SITUACIÓN DE APRENDIZAJE)

**Año académico:** 2025/2026      **Curso:** 1º de E.S.O.

**Título:** Sda 9 Actividades en el medio natural.

**Temporalización:** Mayo -4 sesiones

**Justificación:** El cambio climático y la creciente vida urbana hacen imprescindible la conservación y mejora del medio natural. La actividad física en la naturaleza se manifiesta como un excelente vehículo de conocimiento de la misma y de concienciación de su preservación.

### CONCRECIÓN CURRICULAR

#### **Educación Física**

##### **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

EFI.1.5. 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.

##### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

EFI.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

##### **SABERES BÁSICOS**

EFI.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.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.

##### **DESCRIPTORES OPERATIVOS**

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecodependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

## SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

**PRODUCTO FINAL:** Realizar una carrera de orientación de forma autónoma.

|   |   |
|---|---|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aprendo a orientarme ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Exploración)   |   |
| Desempeño en sesiones prácticas   |   |
| <b>EJERCICIOS</b>   |   |
| Juegos y tareas de pistas y orientación con mapa y brújula  |   |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |   |
| Aprendizaje cooperativo.<br>Aprendizaje basado en el juego.   |   |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |   |
| 3 sesiones  | Mapas, brújulas, pinzas, bolígrafos, balizas, tarjetas de control, etc. |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |   |
| EFI.1.5. 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. |   |
| <b>CRITERIOS</b>  |   |
| EFI.1.5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.   |   |
| EFI.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.  |   |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |   |
| Trabajo cooperativo   |   |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |   |

|   |  |
|---|--|
| <b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:</b> Carrera de orientación ( <b>TIPO DE LA ACTIVIDAD:</b> Aplicación)  |  |
| Participación en carrera de orientación siguiendo las normas  |  |
| <b>EJERCICIOS</b>   |  |
| Carrera de orientación  |  |
| <b>METODOLOGÍA</b>  |  |
| Aprendizaje basado en problemas (PBL).  |  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN</b>  |  |
| 1 sesión  | Mapas, brújulas, pinzas, bolígrafos, balizas, tarjetas de control, lista de totales, crono, etc. |
| <b>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</b>   |  |
| EFI.1.5. 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. |  |
| <b>CRITERIOS</b>  |  |
| EFI.1.5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.  |  |
| <b>TRAZABILIDAD</b>   |  |
| Trabajo individual  |  |
| <b>ARCHIVO ADJUNTO</b>  |  |

**EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

## ANEXO 1: Organización, planificación y temporalización del Plan Lector

### PLAN LECTOR POR ÁREAS EN 1º DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Se distribuye a lo largo de la semana, integrándose en las diferentes áreas, sesiones semanales de 30 minutos diarios en cada nivel, según lo establecido en el Decreto. De esta forma el Plan Lector se desarrolla desde todas las áreas y materias a lo largo del curso.

| HORAS         | LUNES                                   | MARTES                                  | MIÉRCOLES  | JUEVES                                     | VIERNES  |
|---------------|---|---|--|--|--|
| 8.30 a 9.30   |   | Oratoria<br>15 minutos<br>(8:30 a 8:45) | Geografía e<br>Historia<br>15 minutos<br>(8:30 a 8:45) | Matemáticas<br>15 minutos<br>(8:30 a 8:45) |  |
| 9.30 a 10.30  |   | Música<br>15 minutos<br>(10:15 a 10:30) |  |  |  |
| 10.30 a 11.30 | LENGUA<br>15 minutos<br>(10:30 a 10:45) |   |  |  | Plástica<br>15 minutos<br>(10:30 a 10:45)            |
| 11.30 a 12.00 | RECREO                                  | RECREO                                  | RECREO   | RECREO                                     | RECREO   |
| 12.00 a 13.00 |   |   |  | Biología<br>15 minutos<br>(12:00 a 12:15)  |  |
| 13.00 a 14.00 |   |   | Francés<br>10 minutos<br>(12:00 a 12:10)               |  |  |
| 14.00 a 15.00 | Inglés<br>15 minutos<br>(14:00 a 14:15) |   |  |  | Educación<br>Física<br>15 minutos<br>(14:00 a 14:15) |

### PLAN LECTOR PRIMERO DE LA ESO

#### 1. LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA

Actividades tipo:

- Realización de la actividad “itinerario lector”. Los alumnos leerán el libro de lectura de clase y deberán realizar un pequeño resumen de lo leído.

## **2. MATEMÁTICAS**

Actividades tipo:

- Lectura de enunciados complejos: subrayar datos, identificar incógnitas, reformular el problema con sus propias palabras.
- “Diario matemático”: redactar los pasos seguidos para resolver un problema.
- Análisis de gráficos y tablas: interpretar información estadística de medios reales.
- Lectura de biografías de matemáticos/as con reflexión sobre el contexto histórico y científico.
- Interpretación de textos con lenguaje simbólico (proporciones, fórmulas, etc.).

## **3. GEOGRAFÍA E HISTORIA**

Actividades tipo:

- Lectura de fuentes históricas: análisis de documentos, mapas, cartas o fragmentos de crónicas.
- “Noticias del pasado”: reescribir hechos históricos como artículos de prensa actual.
- Lectura de mapas y líneas del tiempo: comprensión de información espacial y cronológica.
- Uso de textos divulgativos y ensayos cortos: lectura crítica y elaboración de resúmenes.
- Escape room histórico: búsqueda y lectura de pistas en textos para resolver un reto.

## **4. BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA**

Actividades tipo:

- Lectura científica guiada: comprensión de textos divulgativos y extracción de datos clave.
- Fichas de lectura de experimentos: identificar hipótesis, procedimiento y conclusiones.
- Lectura de infografías y etiquetas: análisis de la información visual y textual.
- Mini debates científicos sobre artículos actuales.
- Glosario visual: crear definiciones personales y visuales a partir de textos científicos.

## **5. LENGUA EXTRANJERA INGLÉS**

Actividades tipo:

- Lectura de diálogos y mensajes breves: comprensión de ideas principales y contexto.
- Lectura de carteles y anuncios: identificación de la finalidad y vocabulario clave.
- Lectura de folletos y panfletos: localización de información específica.
- Lectura de textos narrativos cortos: respuesta a preguntas de comprensión literal e inferencial (verdadero/falso, completar frases, ordenar párrafos).
- Lectura de descripciones personales: asociación de información con imágenes o personajes.
- Lectura de textos informativos sencillos: ejercicios de comprensión lectora (elegir la opción correcta, subrayar ideas principales, identificar quién/dónde/cuándo, escribir un breve resumen).
- Lectura y comprensión de enunciados de ejercicios o instrucciones: identificación de la tarea, palabras clave y acción requerida.

## **6. LENGUA EXTRANJERA FRANCÉS**

Actividades tipo:

- Lecturas del libro de texto con actividades sobre la lectura.
- Estructuras para la comunicación con actividades de aplicación oral
- Fichas de lectura con actividades de comprensión escrita

## **7. EDUCACIÓN PLÁSTICA, VISUAL Y AUDIOVISUAL**

Actividades tipo:

- Lectura de imágenes y carteles: interpretación de mensajes visuales.
- Textos sobre artistas, obras o estilos con preguntas de comprensión crítica.
- Lectura de letras de canciones y análisis del mensaje, ritmo o emociones.
- Creación de reseñas artísticas (textos descriptivos y valorativos).
- Audioguías escolares: escribir guiones basados en obras del aula o museo.

## **8. EDUCACIÓN FÍSICA**

Actividades tipo: lecturas sobre:

- Convivencia y normas del juego
- Octubre: Cuerpo y salud
- Noviembre: Historia del deporte
- Diciembre: Respeto y empatía
- Enero: Esfuerzo y superación
- Diversidad y género en el deporte
- Hábitos saludables
- Juego limpio (fair play)
- Cuerpo y expresión
- Balance del curso y valores aprendidos

## **9. MÚSICA**

- Lectura de textos de cada época musical
- Recitado de canciones
- Recitado de poemas y poesías
- Lectura de letras de canciones
- Lectura de cómic de Historia de la Música
- Ritmogramas
- Musicograma