
EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA CORTA 1º ESO

2022-2023

Profesores: Cristina Aleu Banegas y Alejandro Velasco

ÍNDICE

Temporalización ¿Qué vamos a trabajar este curso?	2
Unidades didácticas	3
Evaluación	9
PARTE PRÁCTICA (40%)	9
PARTE ACTITUDINAL (30%)	9
PARTE TEÓRICA (30%)	11
Lesionados:.....	11
Sistemas de recuperación de las evaluaciones pendientes	12



Temporalización ¿Qué vamos a trabajar este curso?

EVALUACIÓN	UNIDADES DIDÁCTICAS	SESIONES (Fechas estimadas)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1ª Evaluación	Juegos y dinámicas	6 sesiones (8/09-27/09)	OBSERVACIÓN (Evaluación Inicial)
	Comba Individual	9 sesiones (27/09-14/10)	ANEXO I
	Comba grupal	6 sesiones (14/10-28/10)	ANEXO I
	Conquista del Olimpo	10 sesiones (2/11-25/11)	ANEXO I
2ª Evaluación	Habilidades gimnásticas	15 sesiones (1/12-27/1)	ANEXO I
	Tchoukball	12 sesiones (30/1-28/2)	ANEXO I
3ª Evaluación	Juegos Populares	9 sesiones (13/3-30/3)	ANEXO I
	Expresión Corporal	9 sesiones (11/4-28/4)	ANEXO I
	Actividades medio natural	12 sesiones (1/5-31/5)	ANEXO I



Unidades didácticas

PRIMERA EVALUACIÓN			
UNIDAD DIDÁCTICA COMBA			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p>	<p>Retos y trucos de salto a la comba de manera individual</p>	<p>Prueba práctica individual (Baremos de trucos y puntuaciones sobre 10)</p> <p style="text-align: center;">50%</p>
	<p>Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>Creación de una secuencia de saltos en grupo con base musical</p>	<p>Prueba práctica grupal (Rúbrica)</p> <p style="text-align: center;">20%</p>
	<p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p>	<p>Condición física a través del entrenamiento con comba</p>	<p>Trabajo diario en clase (Rubrica)</p> <p style="text-align: center;">30%</p>



UNIDAD DIDÁCTICA LA CONQUISTA DEL OLIMPO			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>1.1. Establecer secuencias sencillas de actividad física orientadas al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices.</p> <p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>	<p>Desarrollo de las capacidades físicas básicas. Componentes elementales de la carga para el acondicionamiento físico.</p> <p>Gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>Establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p>	<p>Condición física</p> <p>Resistencia</p> <p>Fuerza</p> <p>Velocidad</p> <p>Agilidad</p> <p>Flexibilidad</p>	<p>Pruebas físicas (Baremo de cada prueba)</p> <p>10% cada prueba (50%)</p> <p>Entrenamiento pruebas (Rúbrica)</p> <p>20 %</p>
		<p>Yoga: saludo al sol</p>	<p>Presentación individual.</p> <p>10 %</p> <p>Trabajo diario (Rúbrica)</p> <p>20%</p>



SEGUNDA EVALUACIÓN			
UNIDAD DIDÁCTICA HABILIDADES GIMNÁSTICAS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de Riesgo para actuar preventivamente.</p> <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.</p> <p>2.3. Demostrar interés por la adquisición de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.</p>	<p>Integración del esquema corporal.</p> <p>Integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.</p> <p>Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en los que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p>	<p>Habilidades gimnásticas individuales</p> <p>Voltereta hacia delante</p> <p>Voltereta hacia detrás</p> <p>Rueda lateral</p> <p>Pino 3 apoyos</p> <p>Pino 2 apoyos</p>	<p>Pruebas individuales (Rúbrica) 50 %</p>
		<p>Retos gimnásticos cooperativos</p>	<p>Pruebas cooperativas (Rúbrica) 20%</p> <p>Ayudas (Rúbrica) 10%</p> <p>Trabajo diario 20%</p>



UNIDAD DIDÁCTICA TCHOUKBALL			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p>	<p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos</p> <p>Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas.</p> <p>Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>El tchoukball como deporte alternativo</p>	<p>Fundamentos técnicos/tácticos individuales (Rúbrica)</p> <p>30%</p> <p>Juego en equipo (Rúbrica)</p> <p>30%</p> <p>Trabajo diario (Rúbrica)</p> <p>40%</p>



TERCERA EVALUACIÓN			
UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.</p> <p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p>	<p>Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p> <p>Técnicas de interpretación: mimo y juego dramático</p>	<p>Expresión corporal: Mímica y dramatización</p>	

UNIDAD DIDÁCTICA JUEGOS POPULARES			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>2.2. Participar de forma activa y apropiada en contextos motrices variados, aplicando principios básicos decisionales en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma</p>	<p>Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>Conductas sociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>El deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos</p>	<p>Juegos populares y del mundo</p>	<p>Presentación de un juego (rúbrica) 30%</p> <p>Fichas teóricas de los juegos 30%</p> <p>Trabajo diario (Rúbrica) 40%</p>



de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	positivos y negativos Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.		
--	--	--	--

UNIDAD DIDÁCTICA DE ACT. FISICA EN EL MEDIO NATURAL			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN (La numeración corresponde a los anexos del Decreto, el primer número es el de la competencia específica)	CONTENIDOS	SITUACIONES DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN (% SOBRE UD)
<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica</p> <p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, identificando las normas de seguridad individuales y colectivas necesarias para disfrutar de una práctica segura.</p>	<p>Utilización de espacios naturales desde la motricidad.</p> <p>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.</p> <p>Cuidado del entorno durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.</p>	<p>Senderismo.</p> <p>Plogging: Ecología y deporte.</p>	<p>Infografía “¿Qué llevo en la mochila?” (Rúbrica) 20%</p> <p>Práctica Plogging (Rúbrica) 30%</p> <p>Práctica excursión (Rúbrica) 30%</p> <p>Trabajo diario (Rúbrica) 20%</p>

Evaluación

Mediante la evaluación inicial se establecerá el punto de partida para una metodología individualizada, facilitando su desarrollo a través de adaptaciones concretas de la programación y de los recursos a cada alumnado o grupo determinado de alumnos, que por sus propias necesidades así lo requiera.

La evaluación individualizada y continua no sólo del alumnado, sino de todo el proceso y de sus componentes, muestra la eficacia de éstos y permite, por un lado, la observación del grado de efectividad en la consecución de los objetivos, y, por otro, nos da el punto de partida para la mejora continua del proceso de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación del proceso de aprendizaje de los alumnos se dividen según porcentaje planteado: parte práctica con un 40% de peso, parte actitudinal con un 30% y parte teórica 30%.

Los principales instrumentos para llevar a cabo serán los siguientes:

PARTE PRÁCTICA (40%)

Evolución diaria:

La profesora evaluará la participación en cada sesión, pudiendo ser calificada como PARTICIPACIÓN ACTIVA (x) o PARTICIPACIÓN PASIVA (x). El nivel de activación de cada sesión será determinante para la nota de cada evaluación.

Pruebas prácticas:

Se realizarán pruebas prácticas de cada una de las Unidades Didácticas que se planteen con la intención de evaluar las habilidades en la ejecución adquiridas por el alumnado en el desarrollo de los distintos contenidos trabajados durante cada evaluación.

PARTE ACTITUDINAL (30%)

Actitud y comportamiento: la conducta y actitudes de los alumnos en clase tendrán un peso importante en la evaluación de los mismos. Todo el alumnado

comenzará con una calificación numérica de 10 el primer día de cada evaluación. Según avance el curso, la profesora evaluará la actitud del alumnado.

- Mediante observación sistemática del cumplimiento de las normas:
 - Actitud activa / actitud pasiva (- 0,5 puntos)
 - Incumplimiento de las normas:
 - Falta de uniformidad completa o parcial (- 0,5 puntos)

Se deberá vestir en cada sesión con la ropa deportiva oficial del colegio, zapatillas de deporte correctamente abrochadas, pantalones correctamente ajustados a la cintura y camisetas suficientemente largas que cubran el abdomen. No se permite el uso de pulseras, relojes collares, pendientes, anillos y demás complementos que puedan suponer un riesgo para el alumno y sus compañeros.

- Uso de dispositivo móvil sin permiso (- 0,5 puntos)
- Impuntualidad (- 0,5 puntos)

Los alumnos dispondrán de 8 minutos para desplazarse desde sus clases hasta el bosquecillo y viceversa

- Comer chicle o cualquier otro alimento (- 0,5 puntos)
- Falta de material (- 0,5 puntos)
- Faltas de respeto (- 1 punto)
- Incumplir medidas de seguridad (- 1 punto)
- Faltas leves reiteradas (- 1 punto)
- Parte de incidencia (- 1 punto)
- Parte de convivencia (- 2 puntos)

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE ACTITUD

TODO EL ALUMNADO PARTE DE UN 10 DE NOTA MÁXIMA, SU ACTITUD SERÁ EVALUADA DURANTE CADA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, RESTANDO PUNTOS SI FUERA NECESARIO.

LO QUE QUEREMOS: 10 puntos	Los alumnos se implican y participan y su actitud es de esfuerzo y superación. Escuchan atentamente las explicaciones e indicaciones de la profesora en todo momento. Son tolerantes con los compañeros y profesora, responsables con el material y dispuestos a aprender. Trabajan individualmente y en equipo, ayudan si hace falta y siempre dispuestos a aceptar retos y aprender.
ALEJADO DE LO QUE QUEREMOS: - 0,5 puntos	Falta de implicación. Realizar tareas diferentes a las propuestas, no cumplir las normas de clase (uniforme, chicle, llamar la atención, no atender...) Falta de responsabilidad en el cuidado del material, IMPUNTUALIDAD.
MUY ALEJADO DE LO QUE QUEREMOS: - 1 punto	Hacer caso omiso a las indicaciones de la profesora, faltas de respeto graves (insultos, violencia...) Pasividad reiterada, mal uso del material que ocasionen desperfectos.

Todos esos aspectos, tanto en lo positivo como en lo negativo, quedarán reflejados en el cuaderno de registro del profesor. Asistencia: Más de un 25% de faltas de asistencia sin justificar por evaluación supondrá la pérdida del derecho a ser evaluado y por tanto significará el suspender la evaluación. Las justificaciones de las faltas se harán o bien a través del programa educamos o bien por justificante médico o paterno antes o durante la siguiente sesión tras la ausencia. Si la ausencia se produce en una fecha de examen quedará a potestad del profesor repetir esa prueba o no en función de los motivos que causarán tal falta.

PARTE TEÓRICA (30%)

- Cuestionarios online y/o presencial:

Al final de cada Unidad Didáctica se realizará un cuestionario teórico online cuyas preguntas estarán basadas en la materia teórica impartida a través de los apuntes facilitados a los alumnos.

- Entrega de trabajos:

Infografías, póster, resumen, fichas... relacionados con los contenidos prácticos de la asignatura.

Cómo queda explicado, no solo nos centraremos en la nota de un examen o prueba en el cual evaluar unos aprendizajes, sino que se tendrá en cuenta si el alumno ha trabajado a diario, si ha mostrado interés en clase, si ha realizado las tareas propuestas y se ha esforzado. Es decir, se observarán determinadas cuestiones que permitan emitir un juicio de valor de lo realizado, más completo que la simple nota final, lo que sería la calificación final tras haber evaluado los aspectos antes nombrados.

Lesionados: El alumnado que por algún tipo de lesión justificada medicamente, permanezcan varias sesiones de baja y no vayan a poder realizar los exámenes de evaluación, tendrán que realizar trabajos teóricos sobre los contenidos de la Unidad Didáctica que se esté trabajando en ese momento. Teniendo esto en cuenta serán calificados de la siguiente manera: 40% el trabajo teórico, 30% el trabajo en el día a día, ya sea ayudando en las sesiones,



participando en lo que pueda, para ello será necesario que el alumno acuda al centro con el uniforme de Educación Física. Por último, con un valor del 30% restante los aspectos actitudinales, los cuales se seguirán evaluando como cualquier alumno tal y como se ha explicado anteriormente.

IMPORTANTE: Para poder superar cada evaluación, será necesario que todas las partes de la nota estén superadas para poder hacer la media. La parte teórica y de actitud deberán alcanzar mínimo un 5 de puntuación numérica, mientras que la parte práctica se superará con un 4.

Sistemas de recuperación de las evaluaciones pendientes

Se realizarán tres exámenes de recuperación con las mismas características y valoración que los primeros, uno por evaluación. Igualmente, en junio se realizará un examen para aquellos alumnos todavía con algunas partes de la asignatura pendientes. Si no se superase esos exámenes la asignatura completa quedaría pendiente para finales de junio. Se utilizará la nota de cada parte, una vez recuperada, para hacer media con las partes aprobadas.

En el caso de que algún alumno pierda el derecho a evaluación y una vez se realice el procedimiento que establezca el R.R.I, el alumno realizará un trabajo sobre algún aspecto tratado en clase durante el curso. Igualmente se realizará un examen teórico que recogerá preguntas de todo el temario visto en el año y tendrá las mismas características y forma de calificar que los realizados durante el curso. Al tiempo que se examinará de diversas pruebas físicas y contenidos tratados durante el año con similares características a las realizadas durante el curso.

La nota se obtendrá valorando el trabajo teórico con un 30% el examen teórico un 20% y el práctico un 50%.