UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
EL FSE INVIERTE EN TU FUTURO

Principado de Asturias | Consejería de Educación

IES LEOPOLDO ALAS "CLARÍN"

Programación / IES Leopoldo alas Clarín / Curso *2026-2027*

Educación Física

1º de ESO



"Si el niño es capaz de entregarse por completo al mundo en su juego, en su vida adulta será capaz de dedicarse con confianza y fuerza al servicio del mundo"

Rudolf Steiner



Recreos activos, la fina línea que separa el aprendizaje en EF de la ocupación constructiva del tiempo de ocio





Profesores:

-Mario Blanco García

-Jesús Fernández Díaz- JD

-Óscar García Busto

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....3

1.1 Miembros del Dto. y reparto de la carga horaria. 3

2. OBJETIVOS DEL CENTRO (PGA) DEL CURSO ACTUAL.....5

3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y PROYECTOS.....6

4. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.....6

4.1-Instrumentos. Procedimientos de evaluación. Criterios de evaluación.Criterios de calificación 7

4.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación de carácter excepcional ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua.....7

1º ESO 8

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES QUE SE VAYAN A APLICAR.....21

5.1 Medidas para que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo. 21

5.2. Medidas de carácter ordinario.....21

5.3 Medidas de carácter singular:.....22

5.4 Alumnado lesionado.....22

5.5- Alumnado con un año más de permanencia en el mismo curso (repetidor) 22

6 PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA 23

7 CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO. 23

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....24

9 METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES 25

9.1 Metodología.....25

9.2 Recursos Didácticos 25

9.3. Materiales Curriculares 25

10. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE. 26

CONCLUSIÓN: 26

1. INTRODUCCIÓN.

La Educación Física (EF) en el IES Leopoldo Alas "Clarín" se orienta a formar personas[1] más felices[2] a través del fomento de un Estilo de vida activo (EVA).

La EF tiene transferencia a la vida real, trataremos por ello de contribuir a la consecución por parte del alumnado de las Competencias Clave, a través de:

- Los Recreos activos- TODAS NUESTRAS GUARDIAS ESTÁN AQUÍ.
- Las actividades extraescolares.
- Los deberes prácticos más que teóricos.
- Y sobre todo buenas clases en buenas unidades y proyectos.

En los siguientes apartados explicaremos detalladamente el modo en el que lo vamos a intentar conforme a la normativa que dicta la nueva ley de educación (LOMLOE) ya implantada en toda la etapa.

El trabajo en equipo es el punto fuerte de este Departamento, de otra manera sería imposible coordinar los espacios. Coincidimos dos profesores en 12 de los 30 periodos lectivos y tres profesores en 4 más, total 16. En caso de lluvia y las épocas de frío extremos es sin duda el mayor hándicap del Departamento de EF. Pero no es una queja, simplemente hay más grupos que espacios cubiertos porque, aunque se podría cubrir el espacio que da acceso al polideportivo prensando en los días de lluvia no queremos cubrir la pista exterior. Bastante está ya bajo techo el alumnado en el resto de clases.

El **alumnado de 1º de la ESO** como es natural, llega en su mayoría, nuevo al centro por lo que es un año clave de adaptación general a la dinámica del Instituto y de la asignatura.

1.1 Miembros del Dto. y reparto de la carga horaria.

El departamento está formado por 3 profesores:

-Mario Blanco García. Imparte 1 grupo de 3º ESO, 3 grupos de 4º ESO (no bilingüe), 4 grupos de 1º de BACHILLERATO y 1 grupo de EVA en 2º bach. 17 horas, más una hora de Coordinación del Proyecto de Recreos Activos y asume una tutoría de 1º de Bachillerato.Total 19 horas.

-Jesús Fernández Díaz. Imparte todos los grupos de 1º de la ESO (4), 3 grupos de 2º ESO (no Bilingües) y 1 grupo de EVA en 2º de Bachillerato. 15 horas lectivas más 3 horas correspondientes a la Jefatura de Departamento. Total 18 horas.

-Óscar García Busto. Imparte clase a 1 grupo de 2º de ESO (bilingüe), 4 grupos de 3º ESO, 1 grupo de 4º ESO (bilingüe) y 1 grupo de EVA en 2º bach. 15 horas. Tiene 2 horas de reducción por impartir docencia en bilingüe, y coordina Convivencia y Mediación. (1h). Total 18 horas

[1] Personas, en el sentido más excelso de la palabra.
[2] Felicidad en el concepto OMS de Salud: estado de bienestar físico psíquico y social

***La reunión de Departamento,** queda fijada para los viernes a cuarta hora, es decir de 11.35 a 12.30, pero en realidad tenemos una reunión permanente al coincidir y compartir instalaciones en prácticamente todo nuestro horario lectivo. Además, está el grupo de WhatsApp funcionando 24/7.

GUARDIAS: De recreos activos TODOS-TODAS. Afuera, en la pista exterior, nos apoyan compañeros de otras materias.

En la tabla que tenemos a continuación se pueden ver los horarios completos de los miembros del Departamentos con las coincidencias entre grupos:

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA 2026-27

	Lunes			Martes		X		Jueves		Viernes	
8:25 9:20	Oscar 3º C					Oscar 3º D	Jesús 1º D	Mario 1ºBach D		Jesús 1º B	
9:20 10:15	Oscar 2º Bil	Jesús 2º No bil b-C		Oscar 4º Bil D-E	Mario 4º No bil	Mario 1º Bach A		Mario 4º B	Oscar 4º A	Jesús 1º D	Mario 4º B
10:15 11.10	Mario 3º A			Oscar 3º E	Jesús 2º D	Mario 1º Bach B		Mario 1º Bach C	Oscar 3º B	Mario 1º Bach A	Jesús 2º D
	RA			RA		RA		RA		RA	
11:35 12:30	Jesús 1º C			Mario 1º Bach D	Jesús 2º A	Mario 3º A	Oscar 3º B	Oscar 2º Bil	Jesús 2º No bil b-C	Gelín	
12.30 13:25	Oscar 3º E			Mario 1º bach C		Jesús 1º A		Oscar 3º D	Jesús 2º A	Oscar 4º A	Mario 4º C
13:25 14:20	Oscar E	Jesús V	Mario A	Mario 1º Bach. B	Jesús 1º A	Jesús 1ºD	Oscar 3º C	Jesús 1º C	Mario 4º C	Oscar 4º D+E bil	Mario 4º D+E No bil

2. OBJETIVOS DEL CENTRO (PGA) DEL CURSO ACTUAL.

Objetivos de centro	Contribución de la EF- 1º ESO
1. Mejorar el **rendimiento académico.**	DUA, muchas opciones de aprendizaje, según las muchas capacidades y habilidades del alumnado.
2. **Convivencia positiva**: establecer actuaciones para contribuir a una convivencia saludable en el centro que favorezca el bienestar emocional y la salud mental de la comunidad educativa desde la corresponsabilidad.	Situaciones de aprendizaje basado en el trabajo cooperativo.
3. **Coordinación docente** en la adquisición de competencias diferentes, en la prevención de problemas de aprendizaje y en la integración de los proyectos de centro en la docencia.	Coordinación con jefatura de estudios equipo docente y orientación. Participación en los proyectos de Convivencia, Recreos Activos y Biblioteca
4. Colaboración activa: fomentar una comunicación y colaboración positiva entre el centro, las familias y el entorno creando una red comunicativa ágil, eficaz y respetuosa.	Teams, Aplicación familias, Sauce, comunicación rápida al tutor.
5. **Desarrollar** nuestro **plan de coeducación** aplicándolo al currículo educativo como modelo pedagógico, orientado a eliminar estereotipos y roles de género, fomentando una educación que valore la diversidad.	Prioritario para nosotros, con todas las actividades mixtas.
6. Establecer conexiones entre ESO y Bachillerato con la **Formación Profesional** impulsando el valor de estas enseñanzas en el desarrollo global de nuestra comunidad educativa.	Colaboración del Ciclo de FP en Unidades y actividades relacionadas con Nutrición y Alimentación Saludable.
7. Instaurar el orden, cuidado y limpieza de las **instalaciones del centro**.	Extremar la vigilancia en el entorno del Polideportivo y la cancha exterior durante las clases y los recreos.
8. Reforzar el desarrollo de la **competencia en comunicación lingüística**, potenciando su valor como herramienta para la resolución competencial de problemas.	Participación del Departamento en el Programa Bilingüe
9. Establecer un **plan de formación viable** centrado en el desarrollo de las necesidades de nuestro centro	Participación de los miembros del Departamento en las actividades ofertadas siempre que sea posible y tengan una aplicación interesante en el área de Educación Física.

3. UNIDADES DE PROGRAMACIÓN, SITUACIONES DE APRENDIZAJE Y PROYECTOS.

Se presentan a continuación en las siguientes formas.

1- Tabla con las Unidades. Pag 8
2- Reparto de los criterios de evaluación y % en la calificación. Pag 9.
3- Tabla de Unidades, criterios asociados, procedimientos de evaluación y % de la calificación Pag 10.

*¡¡¡Cada unidad, prácticamente, incluye una Situación de aprendizaje!!

4. EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Va intimamante unida al apartado anterior, *"Dime cómo evaluas y te diré como enseñas"* (Víctor López Pastor). Nos guiamos por: Resolución de 11 de mayo de 2023, de la Consejería de Educación, por la que se regulan aspectos de la ordenación académica de las enseñanzas de la Educación Secundaria Obligatoria y de la evaluación del aprendizaje del alumnado.

Sección 1.ª—Aspectos generales de la evaluación de los aprendizajes del alumnado

Artículo 33.—*Características de la evaluación, procedimientos, instrumentos de evaluación y criterios de calificación.*

1. La evaluación del alumnado se realizará de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 40 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto.

2. El profesorado aplicará la evaluación sistemática y continuada del proceso de aprendizaje de cada alumno y alumna a lo largo del período lectivo del curso para recoger información fidedigna, cualitativa y, en su caso, cuantitativa, sobre el grado de adquisición y desarrollo de las competencias presentes en el currículo de cada materia.

3. De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 50.2.b) del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, los procedimientos, instrumentos de evaluación y los criterios de calificación del aprendizaje del alumnado se recogerán en la programación docente de cada materia o ámbito de acuerdo con los criterios de evaluación y con las directrices fijadas en la concreción curricular.

Al respecto debe tenerse en cuenta que los criterios de calificación son la ponderación de los criterios de evaluación.

4. El profesorado, a partir del análisis del currículo, diseñará y utilizará de forma generalizada procedimientos e instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles, adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje y coherentes con el contenido, la naturaleza, la finalidad y la metodología implícita en cada uno de los criterios de evaluación. En todo caso, deberán aplicarse los principios de atención a la diversidad establecidos en el artículo 16 del Decreto 59/2022, de 30 de agosto, así como el Diseño Universal para el Aprendizaje a que se refiere el artículo 2.2 del precitado decreto.

5. A los efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, se entenderá como procedimientos de evaluación a los métodos que se utilicen para la recogida de información, como pueden ser la observación sistemática, el análisis de las producciones del alumnado, las interacciones orales con el alumnado, las pruebas específicas, las encuestas y cuestionarios, la observación externa u otros.

Cada uno de estos procedimientos se concretará en uno o varios instrumentos de evaluación, entendidos como los registros, documentos y soportes físicos o digitales que emplea el profesorado para recoger evidencias del progreso del aprendizaje del alumnado, como pueden ser listados de control, escalas de observación, dianas de aprendizaje, semáforo, escalera de la metacognición, rúbricas de evaluación, textos escritos, producciones orales, monografías, pruebas objetivas, exposiciones, etcétera.

6. Todos los criterios de evaluación deberán estar asociados a uno o más procedimientos e instrumentos de evaluación.

7. Asimismo, el profesorado incorporará estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación, para favorecer el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros y las compañeras en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

8. Para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo se garantizará la coherencia entre los ajustes razonables realizados en los procesos de enseñanza-aprendizaje y los procedimientos e instrumentos de evaluación, garantizándose, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado.

cve: 2023-04236

4.1-Instrumentos. Procedimientos de evaluación. Criterios de evaluación.Criterios de calificación

Se listan en las tablas de la página 11 a 23

4.2 Procedimientos e instrumentos de evaluación de carácter excepcional ante la imposibilidad de aplicar la evaluación continua.

Tres:

1-Test físico o de habilidad motriz. Atletismo, danzas asturianas, frisbee, pelota mano

2-Trabajos: calentamiento, collage de acroescalada (individual)

Es necesario decir, escribir, que hay criterios, muchos relacionados con el trabajo en equipo que no son posibles de comprobar en una prueba puntual o mediante trabajos y videos

1º ESO

DISTRIBUCIÓN DE UNIDADES DE PROGRAMACIÓN A LO LARGO DEL CURSO ESCOLAR								
1er trimestre- OTOÑO			**2º trimestre- INVIERNO**			**3 trimestre- PRIMAVERA**		
UUP	Nº Clases	%	UUP	Nº Clases	%	UUP	Nº Clases	%
1- DESAFÍOS COOPERATIVOS	5		4- JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA	5		8- CARRERAS DE ORIENTACIÓN I	4	
2- CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA	8		5- ACROESCALADA	5		9- PELOTA MANO	8	
3- PASA BIEN Y NO MIRES A QUIÉN (iniciación deportes colectivos)	8		6-ATLETISMO I (CARRERAS Y LANZAMIENTOS)	7		10- FRISBEE	8	
			7- DANZAS ASTURIANAS	4				
PROPUESTA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS / EXTRAESCOLARES								
-Habilidades en BICICLETA (1 clase) -RUGBY captación Club Cowper (1 clase)								
			"ESCALADA EN ROCÓDROMO"			AMN: "UN DÍA EN LA PLAYA"		

EV.	1º E.S.O. EDUCACIÓN FÍSICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN																TOTAL CRITERIOS:
		1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	
1ª EV.	1. DESAFÍOS COOPERATIVOS							X		X		X	X						1º EV.
	2. CALENTAMIENTO Y C.F.	X	X	X	X	X	X												16
	3. PASA BIEN Y NO MIRES A QUIÉN							X	X	X	X	X	X						% c.ev.
																			6,25
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 1ª evaluación	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	0	0	0	0	0	
	Valor de cada crit en la 1ª EV:	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	6,25	12,5	6,25	12,5	6,25	12,5	12,5	0	0	0	0	0	
2ª EV.	4. JUEGOS DE C.F.	X	X	X						X	X								2º EV.
	5. ACROESCALADA							X		X		X	X			X			17
	6. ATLETISMO I							X		X	X								% c.ev.
	7 DANZAS ASTURIANAS											X		X	X	X			5,88
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 2ª evaluación	1	1	1	0	0	0	2	0	3	2	2	1	1	1	2	0	0	
	Valor de cada crit en la 2ª EV:	5,88	5,88	5,88	0,00	0,00	0,00	11,76	0,00	17,65	11,76	11,76	5,88	5,88	5,88	11,76	0,00	0,00	
3ª EV.	8. CARRERAS DE ORIENTACIÓN I																X	X	3º EV.
	9. PELOTA MANO							X	X	X	X								10
	10. FRISBEE							X	X	X	X								% c.ev.
																			10
	Nº de veces que se trabaja cada criterio en la 3ª evaluación	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	1	
	Valor de cada crit en la 3ª EV:	0	0	0	0	0	0	20	20	20	20	0	0	0	0	0	10	10	
CALIFICACIÓN FINAL	Nº de veces que se trabaja cada CRITERIO DE EVALUACIÓN en TODO EL CURSO:	2	2	2	1	1	1	6	3	7	5	4	3	1	1	2	1	1	
	Valor total de cada crit:	4,65	4,65	4,65	2,33	2,33	2,33	13,95	6,98	16,28	11,63	9,30	6,98	2,33	2,33	4,65	2,33	2,33	

TOTAL CRITERIOS CURSO:
43
% valor cada CRIT.
2,33

	1º ESO					
	UUPP	CRITERIOS de EVALUACIÓN	nº	Procedimientos de evaluación	% peso Trimestre	% peso Curso
1ª EVALUACIÓN	**1- DESAFÍOS COOPERATIVOS**	2,1/2,1/3,2/3,3	4	LISTA DE CONTROL (Superar 9 desafíos cooperativos)	25	9,52
	2- CALENTAMIENTO Y C.F.	1,1/1,2/1,3/1,4/1,5/1,6	6	LISTA DE CONTROL Dirigir calentamiento y V. a la calma) Ficha Teórica Prueba Práctica (Pista Americana)	37,5	14,29
	3- PASA BIEN Y NO MIRES A QUIÉN	2,1/2,1/2,3/3,1/3,2/3,3	6	AUTO Y COEVALUACIÓN Juego 10 pases CIRCUITO de HABILIDAD TÉCNICA REGISITRO de PARTICIPACIÓN	37,5	14,29
					100	
			16			
2ª EVALUACIÓN	**4- JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA**	1,1/1,2/1,3/2,3/3,1	5	LISTA DE CONTROL (Ficha Tco-práctica de Juegos) PRUEBA OBJETIVA (Preguntas Tco-prácticas) REGISTRO ANECDÓTICO (Participación)	31,25	11,90
	5- ACROESCALADA	2,1/2,3/3,2/3,3/4,3	4	TRABAJO EN GRUPO (Collage) FICHA SEGUIMIENTO Registro diario AUTO Y COEVALUACIÓN TRABAJO EN EQUIPO	25	9,52
	6-ATLETISMO I (carreras y lanzamientos)	2,1/2,3/3,1	3	ESCALA GRADUADA (Pruebas prácticas Atletismo) ELABORACIÓN DE MATERIAL AUTOCONSTRUIDO FICHA DE TRABAJO	18,75	7,14
	7- DANZAS ASTURIANAS	3,2/4,1/4,2/4,3	4	COEVALUACIÓN: PRUEBA PRÁCTICA (concurso)	25	9,52
			16		100	
3ª EVALUACIÓN	**8- CARRERAS DE ORIENTACIÓN I**	5,1/5,2	2	AUTOCONSTRUCCIÓN DE BALIZAS PRUEBA PRÁCTICA (colocación y búsqueda de balizas)	20	4,76
	9- PELOTA MANO	2,1/2,2/2,3/3,1	4	PRUEBA PRÁCTICA de Técnica Individual AUTO Y COEVALUACIÓN (Torneo) REGISTRO ANECDÓTICO (Participación)	40	9,52
	10- FRISBEE	2,1/2,2/2,3/3,1	4	PRUEBA PRÁCTICA de Técnica Individual AUTO Y COEVALUACIÓN JUEGO (Ultimate) REGISTRO ANECDÓTICO (Participación)	40	9,52
			10		100	100,00

CALIFICACIÓN FINAL: Nº de CRITERIOS DE EVALUACIÓN trabajados en TODO EL CURSO:	**42**	Valor de cada criterio trabajado:	**2,38**

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCRIPT. OPERAT.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
1. DESAFÍOS COOPERATIVOS	**C-Resolución de problemas en situaciones motrices** -Toma de decisiones -Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en S cooperativa - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. **D- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.** -Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. -Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. -Respeto a las reglas de juego como elemento de integración social. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). -Asertividad y autocuidado.	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA5	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para **resolver** situaciones de carácter motor **vinculadas** con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para **consolidar** actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 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. 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Superación de 9 desafíos cooperativos. LISTA CONTROL	10%

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
2. PASA BIEN Y NO MIRES A QUIÉN	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. - Toma de decisiones: Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en Situaciones cooperativas. -Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en SM de persecución y de interacción con un móvil. -Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en Situaciones de oposición. -Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en SM de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. -Habilidades Motrices Específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. D- Autorregulación emocional e interacción social en Situaciones motrices. -Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Habilidades sociales: conductas prosociales en SM colectivas. -Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, …. -Asertividad y autocuidado.	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF deportivas para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	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. 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de 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 de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 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. 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno.	Juego 10 pases. Escala graduada. Autoevaluación Coevaluación. Circuito de Técnica individual: el pase en 4 modalidades deportivas. Lista control. Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones, trabajando en equipo. REGISTRO ANECDÓTICO.	10% 10% 20%

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
3. CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA	A- Vida Activa y Saludable. -Salud física: Tasa mínima de AF diaria y semanal. Adecuación del VOL y la INT de la tarea a las características personales. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento. Pautas para tratar el dolor musculatura retardado (agujetas). -Salud social. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. -Salud mental. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las SM. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la AF derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.	CCL3 STEM2 STEM5 CD4 CPSAA2 CPSAA	1- Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando AFD, 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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 AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de AF, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. 1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. 1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la AF y el deporte.	Dirigir calentamiento y vuelta a la calma. Lista Control Ficha de conocimientos. Prueba objetiva. Trabajo de resistencia Pista americana (I) Prueba objetiva específica	10% 20% 20%

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
4. ACROESCALADA	**C-Resolución de problemas en situaciones motrices** Toma de decisiones: -Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla. - Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en Situaciones cooperativas. -integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias Motrices. - Capacidades Condicionales: desarrollo de las CFB (fuerza, flexibilidad) - Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. **B-Organización y gestión AF** -Herramientas digitales para la gestión de la AF.	CPSAA1 CPSAA3 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5 CC3	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	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. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 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. 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, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el ajeno. 4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Collage 20 figuras +murciélago Registro diario. Ficha de seguimiento. Trabajo en equipo diario. Rúbrica. Reparto nota. Autoevaluación. Coevaluación.	10% 5% 10%

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESC=**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**. SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
5. JUEGOS DE CONDICIÓN FÍSICA	A-Vida Activa y Saludable -Salud física. Cuidado del cuerpo: calentamiento. -Salud mental. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las Situaciones Motrices. La AF como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. C-Resolución de problemas en situaciones motrices. -Capacidades Condicionales: desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas. D- Autorregulación emocional e interacción social en SM -Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. -Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Respeto a las reglas -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.	STEM5 CPSAA2 CE2 CE3 CCL5 CPSAA1 CPSAA3	1- Adoptar un estilo de vida activo (EVA) y saludable, seleccionando e incorporando AFD, 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 del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. 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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de AF orientada al concepto integral de salud y al EVA, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. 1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 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 AF, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Ficha juegos de CF. Puesta en práctica. Lista control. Preguntas inteligentes con Situaciones prácticas. Prueba objetiva. Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones, trabajando en equipo. REGISTRO ANECDÓTICO.	10% 10% 10%

1º E.S.O.						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
6. ATLETISMO I (CARRERAS Y LANZAMIENTOS)	C-Resolución de problemas en situaciones motrices, 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. - Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del Esquema Corporal, integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias M o deportivas - Capacidades Condicionales: desarrollo de las CFB -Habilidades Motrices Específicas asociadas a la técnica en AFD. D- Autorregulación emocional e interacción social en SM -Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. -Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. -Respeto a las reglas -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.	CPSAA1 CPSAA4 CPSAA5 CCL5	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	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. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Pruebas Atletismo. Escala graduada. Material autoconstruido Ficha trabajo atletismo. Prueba objetiva	20% 5% 10%

1º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**. SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
7. DANZAS ASTURIANAS	D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. -Habilidades sociales: conductas prosociales en SM colectivas. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado. E-Manifestaciones de la cultura motriz. -Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Juegos y danzas propios del Principiado de Asturias. -Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.	CCL5 CPSAA1 CPSAA3 CC2 CC3 CCEC1 CCEC2 CCEC3 CCEC4	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. 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.	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. 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. 4.2 Analizar objetivamente 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 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Prueba concurso. Rúbrica. Coevaluación.	10%

1º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APREND. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
8. CARRERAS DE ORIENTACIÓN I	F-Interacción sostenible y eficiente con el entorno. -Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. -Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos. -Diseño de Actividades Físicas en el Medio Natural y urbano. -Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de AF en el medio natural asturiano.	STEM5 CC4 CE1 CE3	5- Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica FD según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la AF y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	5.1 Participar en AFD 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. 5.2 Practicar AFD en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.	Autoconstrucción 10 balizas. Colocación y búsqueda 10 balizas en entornos estables y cambiantes próximos al IES.	5% 25%

1º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
9. PELOTA MANO	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. -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. -Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del Esquema Corporal, integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias M o deportivas - Capacidades Condicionales: desarrollo de las CFB -Habilidades Motrices Específicas asociadas a la técnica en Actividades Físico-Deportivas. D-Autorregulación emocional e interacción social en Situaciones Motrices. -Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). sertividad y autocuidado	CPSAA1 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	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. 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de 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 de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Técnica Individual. Mayor número golpes 1 en un minuto. Torneo. Juego por equipos. Escala graduada. Autoevaluación. Coevaluación. Participación de forma activa e implicada en las diferentes sesiones. REGISTRO ANECDÓTICO.	20% 10% 10%

1º E.S.O						
U.P.	**SABERES BÁSICOS**	**DESCR. OPER.**	**COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**	**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**	**SIT. DE APRENDIZ. Y SUS PROCS/ INSTR. EV.**	**% CALIFIC.**
10. FRISBEE	C-Resolución de problemas en situaciones motrices. -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. -Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: Integración del Esquema Corporal, integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias M o deportivas - Capacidades Condicionales: desarrollo de las CFB -Habilidades Motrices Específicas asociadas a la técnica en Actividades Físico-Deportivas. D-Autorregulación emocional e interacción social en Situaciones Motrices. -Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. -Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en SM (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBI fóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado	CPSAA1 CPSAA4 CPSAA5 CE2 CE3 CCL5	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 P-D-E adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas AF funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. 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.	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. 2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de 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 de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. 2.3 Evidenciar 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 SM transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. 3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Técnica Individual. Pases 1 minuto sin caídas. Participación en situaciones lúdicas con el frisbee. Planilla Observación. Juego Ultimate por equipos. Rúbrica. Autoevalaución. Coevalaución.	10% 10% 10%

5. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES QUE SE VAYAN A APLICAR

Este curso 26-27 tenemos en 1º ESO alumnado con las siguientes NEE y NEAE.

- DGLA (proceden un país extranjero, muy poco nivel académico y escaso conocimiento del idioma). 1
- SVS 1
- APR (dificultades en los procesos de lectura y escritura). 11
- CPHE. 2
- LEN 1
- TEA: 2
- TDAH: 2
- NEE: discapacidad física. 3
- Alumno/as de Altas Capacidades. 2

Se puede comprobar el elevadísimo número tanto de alumnos y alumnas como de casuística.

5.1 Medidas para que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

- SVS
- CPHE
- DGLA

  Sin problemas en EF, al revés materia ideal para su integración y participación en condiciones de igualdad.

- APR y LEN (dificultades en los procesos de lectura y escritura). Flexibilizaremos en las pocas tareas escritas que tenemos en la PD
- Discapacidad psíquica leve. Claridad meridiana en la explicación de los procedimientos de evaluación.
- TEA: 2. Claridad meridiana en la explicación de los procedimientos de evaluación.
- TDAH: 1. Paciencia y ordenes claras.
- 2 alumnos de altas capacidades. Les propondremos preguntas más complejas o ampliaciones.
- NEE. Discapacidad física.
  -Un Alumno con problemas de movilidad. Apoyo en el aula por parte del fisioterapeuta.
  -Una alumna con trastorno hormonal y dolores articulares.
  -Un alumno con déficit visual leve.
  Adaptaremos los contenidos en la medida de lo posible tratando que facilitar al máximo su participación e integración en el grupo-aula.

5.2. Medidas de carácter ordinario

- Agrupamientos flexibles: No tenemos, grupos completos
- Desdoblamientos de grupo: No tenemos, grupos completos
- Apoyo en grupos ordinarios: No tenemos, grupos completos
- Docencia compartida: No tenemos, grupos completos.

5.3 Medidas de carácter singular:

- Plan específico personalizado para alumnado que no promocione. No procede en 1º ESO

- Adaptaciones significativas de los elementos del currículo para alumnado con necesidades educativas especiales. No proponemos ninguna. Apostamos por el DUA. Nuestras clases son para el 100% de alumnado. Si la inclusión es una máxima en la educación en general no lo es menos en el Educación Física y en el deporte, es más es un escenario especialmente favorable para logra esa inclusión, el alumnado con NEAE es uno más en nuestras clases y no requiere más adaptación que las cargas de trabajo en función de su condición física.

- Adaptaciones metodológicas para el alumnado con dificultades específicas de aprendizaje. No tenemos esta casuística.

- El enriquecimiento del currículo para alumnado con altas capacidades intelectuales. Si, yendo más allá con ellos, de forma natural.

- Plan individualizado de Trabajo (adaptaciones temporales de acceso) para el alumnado de incorporación tardía o que presente otras circunstancias, de manera que se eviten desigualdades derivadas de factores sociales, económicos, culturales, geográficos, étnicos o de otra índole. En principio, con conocimiento del idioma no habría ningún problema.
- Plan de Trabajo individualizado para alumnado con problemas graves de salud. No tenemos esta casuística.
- Atención en aulas hospitalarias. No tenemos esta casuística.
- Atención en las aulas de inmersión lingüística. No tenemos esta casuística.
- Flexibilización de la escolarización para alumnado con necesidades educativas especiales. No tenemos esta casuística de forma que condicione los aprendizajes de nuestra materia.
- Flexibilización de la escolarización para el alumnado de incorporación tardía al sistema educativo. No tenemos esta casuística.

5.4 Alumnado lesionado

La ley nos dice que la figura del exento en Educación Física ha desaparecido, debiendo adaptarse los contenidos a impartir, siempre que se pueda, a las circunstancias del alumnado lesionado o discapacitado. En aquellos casos en los que, ya sea por la naturaleza de los contenidos o por el informe médico correspondiente, no se pueda adaptar, el alumnado deberá realizar los correspondientes exámenes teóricos, trabajos y materiales curriculares. Y actividades que estén a su alcance como malabares o trabajos de fuerza o elasticidad. El Instituto va a incorporar dos bicicletas estáticas. Más alternativas.

5.5- Alumnado con un año más de permanencia en el mismo curso (repetidor)

Si repite, la legislación dice que debemos centrarnos en aquellas materias que causaron su permanencia otro año más en ese curso. En el caso de que la E.F. sea una de ellas, diseñaremos un plan individualizado para ayudarle a superar sus puntos débiles.

En el caso de que repita pero tenga la E.F. aprobada puede planteársele el reto de superar su nivel de competencia motriz del curso anterior o incluso que acepte el rol de alumno colaborador, ayudando al resto del alumnado en la asimilación de los nuevos contenidos.

6 PROGRAMAS DE REFUERZO PARA RECUPERAR LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS CUANDO SE PROMOCIONE CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN LA MATERIA

No procede en 1º ESO.

7 CONCRECIÓN DE LOS PLANES, PROGRAMAS Y PROYECTOS DEL CENTRO.

7. 1. Plan de lectura, escritura e investigación.	Proponemos trabajos de investigación como el calentamiento o condición física.
7.2 Programa Bilingüe (Dto. Inglés y materias no lingüísticas)	EF, presente en el programa, no está en 1º
7.3 Plan de Convivencia	Coordinado Oscar García Busto. La filosofía de la asignatura es el trabajo en equipo.
7.4 Plan de Digitalización	Uno de los compañeros, Mario cuenta con certificación B2 y Jesús B1-
7.5 Programa de Formación Permanente del Profesorado	No participamos en la "oficial" pero somos ávidos de la formación permanente.
-PROYECTO DE RECREOS ACTIVOS.	Consecuencia de la implementación del Proyecto de Convivencia como actividad que tiene por objetivo la mejora de la misma en el centro. Participamos los tres compañeros y es el alumnado de 1º ESO especialmente protagonista en el mismo.

8. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1- Cada nivel tiene, al menos, una actividad de 1 día. En 1º ESO hay dos, rocódromo y playa.
2- A destacar las Complementarias, educación en Competencias y pegado a la realidad y el entorno. Es un lujo y un privilegio poder salir del centro al Parque de Invierno, Fuente Pelayo, Escaleras
3- A destacar los Recreos Activos (en torno a 60 alumnos cada día)

COMPLEMENTARIAS (TODO EL AÑO)

curso 2026-27	**Actividad**	**Curso**	**Fechas**	**Coste Centro**	**Coste estudiantes**	**Interferencia en la actividad académica ordinaria**
ANUAL	Recreos activos	Todo el centro, en especial 1 ESO	todo el curso 177 días lectivos	100 euros	0	Mejora sensible de la convivencia
PUNTUAL (en la hora de EF)	Condición Física en Parque de los bomberos, Fuente Pelayo y Escaleras. Escuela de Música	1º ESO	Todo el curso	0	0	0
COMPLEMENTARIAS* De un día (playa) o medio Rocódromo.						
1º ESO	**Escalada** en rocódromo	Enero - Febrero	El Roko-Tenderina	5 €	Media Jornada lectiva Mínima	Jesús Fdez
1º ESO	Actividades en la **Playa**	Junio	Rodiles	Bus 7€	Nula	Jesús Fdez

9 METODOLOGÍA, RECURSOS DIDÁCTICOS Y MATERIALES CURRICULARES

9.1 Metodología

La metodología es ecléctica: combinamos métodos tradicionales como el mando directo con estilos más participativos hasta llegar a la autonomía casi total según avanzan los cursos. Los objetivos concretos, son retos (estrategia metodológica) que los alumnos conocen de antemano de forma que les estimula y motiva; buscamos el: ¡¡¡ profe ya me sale!!!

La ayuda entre iguales es una constante siendo enfoque metodológico y recurso para ayudar a alumnos con dificultades al mismo tiempo.

Un dato importante. No impartimos clases teóricas, de aula. Si damos teoría, pero unida a la práctica.

Y lo más más importante: presentar las tareas desde el valor para la vida que tienen y a base de preguntas.

Como ya se expuso en el apartado de Unidades de Programación, cada unidad incluye una Situación de aprendizaje. Por otro lado, somos sensibles a la nueva tendencia metodológica de los MODELOS PEDAGÓGICOS, en especial el *estilo actitudinal* de Ángel Pérez Pueyo y el *Sport Education* de Daryl Siedentop, ambos adaptados como es lógico.

9.2 Recursos Didácticos

Tenemos los recursos necesarios. Por pedir nos faltaría la bolera de cuatreada y el almacén anexo que libere todos los "trastos" que están en la pista.

Tenemos página web. https://educacionfisicaiesclarin.blogspot.com/

Disponemos de canal de Youtube https://www.youtube.com/channel/UCy-0zLoO1TDQanRpcL37CSw/videos

Tenemos un altavoz portátil, equipo de sonido instalado en el pabellón y TV de plasma conectada a internet gentileza de Art-Chivo baloncesto.

El alumnado puede y debe utilizar sus móviles CUANDO SE INDIQUE: escuchar música mientras corren, GPS de control de carrera, como cámara de video o como cronómetro. Mientras no se usen está en el cubo dispuesto a tal efecto ("el cubo de Nuri").

Además, contamos con proyector y ordenador portátil para eventos puntuales, GYM-kana Solidaria EVA de Navidad por ejemplo especialmente dedicada a los alumnos de los primeros cursos.

9.3. Materiales Curriculares

Cada unidad cuenta con las fichas de trabajo de elaboración propia.

Antes trabajábamos con libros cuadernos, ahora d.C (después del Covid) con TEAMS y fichas en papel emanadas de esos Libros cuadernos.

De nuevo el trabajo en equipo, la coordinación y compañerismo es clave compartiendo y mejorando todos estos materiales.

10. INDICADORES DE LOGRO Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DOCENTE.

La autocrítica es una obligación del profesor de cara al perfeccionamiento de la acción docente. Al margen de procesos más o menos artificiales (triangulación, grabarse en video…) tenemos a nuestro alcance tres buenas piedras de toque para realmente sentirnos **investigadores** sobre nuestra **acción** docente:

1- Nosotros mismos. No repetiremos una clase que sale mal.
2- Nuestro alumnado. Nos importa su juicio y su crítica. A ellos nos debemos.
3- Nuestros compañeros y compañeras del departamento. Hablamos mucho de todo y también de cómo nos van la clase, ¿a ti que te funciona?...

A continuación, figura la tabla recomendada en la concreción curricular.

INDICADOR	GRADO DE ADQUISICIÓN				
	1 Insuficiente	2 Mejorable	3 Bueno	4 Excelente	Observaciones. Propuestas de mejora
1. Resultados de la evaluación del curso en cada una de las materias, por curso y grupo.				x	En general destacan sus ganas de participar en 1 ESO
2. Adecuación de los materiales o recursos didácticos.				X	Punto fuerte
3. Adecuación de la organización y secuenciación de unidades de programación.			X		Siempre hay margen de mejora, cada final de curso repasamos "las parrillas" las unidades
4. Contribución de la metodología y las medidas de atención a la diversidad aplicadas a la mejora de los resultados obtenidos.				X	Pensamos que bien. Todos participan
5. Aportación del departamento a cada uno de los proyectos y programas de centro				X	Punto fuerte, es algo que nos encanta

CONCLUSIÓN:

Primer curso, programado con mino para que se enamoren de un EVA y del instituto con gran diversidad de situaciones de aprendizaje basadas en el trabajo en equipo, en la convivencia.

En Oviedo, a 9 de octubre de 2026

Fdo: Jesús Fernández Díaz (Jefe de Dpto. de Educación Física)