

## Hoja informativa Educación Física 1ºESO Curso 25/26

Profesor: Pablo Antón de Cos.

Email: [pantond01@educantabria.es](mailto:pantond01@educantabria.es)

### Secuenciación de Unidades:

#### 1º ESO

1. U.D. Calentamiento
2. U.D. Condición física y salud
3. U.D. Minitenis
4. U.D. Primeros Auxilios I
5. U.D. Aprende sobre salud
6. U.D. Floorball
7. U.D. Expresión Corporal I
8. U.D. Juegos y deportes tradicionales
9. U.D. Actividades en la Naturaleza (Bicicleta)

### Relación Criterios de Evaluación y Saberes Básicos:

1º ESO	
Criterios de Evaluación / Unidades Didácticas	Saberes básicos
1.1. Establecer y organizar 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 y respetando la propia realidad e identidad corporal. Unidad didáctica: 1 y 2	A3. 2 La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. B1 Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
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. Unidad didáctica: 2	A1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adaptación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. A1.2 Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. A1.3 Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. B3 Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
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. Unidad didáctica: 1 y 2	A1.4 Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. B5. Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES LAS LLAMAS.

<p>1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. Unidad didáctica: 4</p>	<p>B6. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Técnica PAS (proteger, ayudar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB)</p>
<p>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. Unidad didáctica: 1, 2 y 5</p>	<p>A2.1 Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. A2.2 Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz.</p>
<p>1.6. Explorar 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. Unidad didáctica: 9</p>	<p>B4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.</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. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	<p>B4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. B2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p>
<p>2.2. Interpretar y actuar correctamente 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, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. Unidad didáctica: 3 y 6</p>	<p>B1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. C1. Toma de decisiones: 1. 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. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. 3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. 4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. 5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p>
<p>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 situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. Unidad didáctica: 3, 6 y 7</p>	<p>C2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. (No lo tengo claro) C3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas, con enfoque recreativo.. C4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p>

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES LAS LLAMAS.

<p>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 espectador, participante u otros. Unidad didáctica: todas</p>	<p>D1.3 Gestión emocional: Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. D3. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo</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. Unidad didáctica: todas</p>	<p>C5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
<p>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, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás. Unidad didáctica: Todas</p>	<p>D2. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. D4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas o sexistas). A2.3. Comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p>
<p>4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. Unidad didáctica: 7, 8</p>	<p>E1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. Práctica de juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia de Cantabria como con otras .</p>
<p>4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones. Unidad didáctica: 8</p>	<p>E4. Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras masculinas y femeninas. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y otras). E5. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
<p>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. Unidad didáctica: 8</p>	<p>E2. Usos comunicativos de la corporalidad: Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación. E3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>

<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. Unidad didáctica: 9</p>	<p>F5. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural. F4. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz. F6. Iniciación en técnicas propias de las actividades físico-deportivas en entornos naturales.</p>
<p>5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas. Unidad didáctica: 9</p>	<p>F1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. F2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. Conquista y utilización de espacios urbanos desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). F3. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural: medidas de seguridad en actividades con posibles consecuencias graves en el medio natural.</p>

## Procedimientos, actividades, instrumentos de evaluación y criterios de calificación del alumnado:

### A.-EVALUACIÓN

Los referentes básicos para la evaluación serán los criterios de evaluación que se nos marcan desde el decreto 73/2022. Estos serán los que nos guíen a lo largo de todo el proceso de enseñanza aprendizaje y de evaluación del mismo. Esto implica que tanto para la evaluación como para la calificación serán los criterios de evaluación los que nos marquen los resultados académicos de nuestro alumnado.

La evaluación con carácter general se establece en varios planos:

- **Inicial.** Basada en la observación y/o realización de pruebas de valoración estandarizadas. Sirve para el establecimiento de los niveles de partida del alumnado.
- **Continua.** Es la que marca el desarrollo del curso, la constante sucesión de actividades, el encargo de tareas y trabajos, la observación por parte del profesor, el registro de marcas, evolución de los distintos criterios de evaluación, el control de asistencia... son componentes que ayudan a poder establecer una valoración adecuada en cualquier momento del curso, y que oficialmente se expresa en forma de calificación en la 1ª, 2ª y 3ª (Final) evaluaciones. Este tipo de evaluación nos marcaría también las bases de la evaluación cualitativa de finales de octubre.
- **Formativa:** la evaluación debe ser formativa, es decir, que nos ayude a generar aprendizajes. Siguiendo esta línea debemos de tener

claro que el alumno es protagonista de su aprendizaje y que tiene derecho a saber como mejorar y como obtener el máximo rendimiento a su trabajo. Es por ello, que se realizará una evaluación formativa que guíe a los alumnos desde el principio hasta el final.

- **Autoevaluación.** El alumno forma parte imprescindible del proceso de evaluación y de la creación de hábitos que mejoren la autonomía. De ahí que se diseñen actividades que fomenten el auto conocimiento y el espíritu crítico del alumnado. Esto hará que se fomente el aprendizaje, que de otra manera no sería posible. Algunas tareas son diseñadas precisamente para facilitar esta labor por su parte.

- **Coevaluación.** En determinadas actividades (sobre todo de tipo grupal) la evaluación entre iguales forma parte inherente del proceso de aprendizaje. Este recurso es utilizado de manera informal y formal y como apoyo a la evaluación continua y formativa. en la mayoría de las actividades de grupo o equipo, y se incluye en algunas ocasiones como complemento de calificación.

- **Evaluación final.** La evaluación final es la manifestación explícita de la calificación al finalizar el curso. Puede provenir de dos vías. 1ª el estado de la evaluación continua al finalizar el curso; y 2ª para aquellos que no hayan superado el curso de forma continua, existe una convocatoria en forma de prueba extraordinaria que , según las directrices marcadas por la Consejería de Educación, se celebrará en junio. Explícitamente para el caso de 1º de bachillerato, contamos con una prueba final en junio y a ella debe presentarse el alumnado que no supera el curso por evaluaciones. En caso de no superar esta prueba final iría con los contenidos pendientes a la extraordinaria unos días después.

- **Evaluación externa.** En aquellas unidades didácticas en las que hay colaboración de entidades externas al IES, aprovechamos tal circunstancia para añadir una evaluación de tipo externo al proceso de evaluación. De esta forma nuestro alumnado disfruta de una valoración ajena a la perspectiva de sus docentes habituales y la programación asegura algunos mecanismos de evaluación externa que resultan fundamentales para asegurar una evaluación de programas que no dependa exclusivamente de la autoevaluación del propio departamento.

## **B.-PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES**

Para hacer frente a este apartado debemos tener claro qué son cada uno de estos conceptos, por lo que haremos una asociación de cada uno de ellos con una pregunta sobre la evaluación:

- Procedimientos: ¿Cómo evaluar?
- Instrumentos: ¿Con qué evaluar?



- Actividades: ¿Qué evaluar?

Esto se puede ver reflejado, junto con sus distintas opciones o variantes en el siguiente cuadro:

<b>ACTIVIDAD ¿Qué evaluar?</b>	<b>PROCEDIMIENTO ¿Cómo evaluar?</b>	<b>INSTRUMENTO ¿Con qué evaluar?</b>
Portfolio del alumno	Observación sistemática	Escalas de observación
Exposición oral	Análisis de las producciones de los alumnos	Registro anecdótico
Montajes finales	Intercambios orales	Listas de control
Debates, simulaciones, juegos dramáticos	Pruebas específicas	Rúbricas
Resolución de problemas y ejercicios motrices		Escala de valoración
Grabaciones		Escala graduada
Trabajos escritos		Fichas de seguimiento
Cuaderno de clase		

ESPECIFICACIÓN DE PORCENTAJES POR CRITERIOS DE EVALUACIÓN ASOCIADOS A LOS INSTRUMENTOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN ESTABLECIDOS.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES LAS LLAMAS.

1ºESO				
COMPETENCIA ESPECÍFICA	C.EVAL. (% curso)	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	ACTIVIDAD	UD
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 1</b>  <b>25% (+10%)</b>	1.1 4%	Lista de control Registro de acontecimientos	Prueba práctica calentamiento Prueba práctica de carrera	1 2
	1.2 4%	Registro de acontecimientos	Prueba práctica de carrera	2
	10% extra	Registro acontecimientos	* Ver Puntos extra	Todas
	1.3 5%	Lista de control Registro anecdótico	Prueba práctica de calentamiento Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor	1
	1.4 4%	Escala de valoración cualitativa	Prueba práctica Primeros auxilios	4
	1.5 5%	Rúbrica	Entrega de tareas	5
	1.6 3%	Rúbrica Escala de valoración	Entrega de tareas Análisis de las producciones expresión corporal	5 8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 2</b>  <b>30%</b>	2.1 12%	Escala de valoración Lista de control	Análisis de las producciones minitenis Análisis de las producciones floorball	3 5 6
	2.2 10%	Escala de valoración Escala de valoración	Prueba práctica minitenis Prueba práctica floorball	3 6
	2.3 8%	Escala de valoración Escala de valoración	Prueba práctica minitenis Prueba práctica floorball	3 6
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 3</b>  <b>20%</b>	3.1 6,6%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
	3.2 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES LAS LLAMAS.

	3.3 6,7%	Escala numérica	Registro diario del profesor	TODAS
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 4</b>  <b>15%</b>	4.1 4%	Escala de valoración	Análisis de las producciones tradicionales	7
	4.2 5%	Registro de acontecimientos Registro de acontecimientos	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor tradicionales Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor ExC	7 8
	4.3 6%	Escala de valoración Lista de control Escala de valoración	Autoevaluación Expresión Corporal Coevaluación Expresión Corporal Análisis de las producciones Expresión Corporal	8
<b>COMPETENCIA ESPECÍFICA 5</b>  <b>10%</b>	5.1 4%	Registro de acontecimientos Lista de control	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Prueba práctica bicicleta	9
	5.2 6%	Registro de acontecimientos Lista de control	Trabajo diario de clase. Cuaderno del profesor Prueba práctica bicicleta	9



## PUNTOS EXTRA

Para los alumnos que desean ampliar conocimientos, mantener un estilo de vida activo y saludable o profundizar sobre los valores que se generan entorno al cuerpo y a la actividad física, se ha desarrollado un sistema para conseguir puntos extra que se añadirán a la nota final de cada evaluación y que **se van a contemplar dentro de los porcentajes de los criterios de evaluación**, en concreto estarán añadidos a una sobrevaloración del criterio de evaluación 1.2, tanto en bachillerato como en la ESO. Existen varias vías para acceder a esta **valoración extra**:

### i. Generales.

- Lecturas de libros y artículos o visionado de películas y documentales de temática deportiva. El listado se encuentra en el dossier presentado al inicio del curso a los alumnos (ver guía didáctica en el cuaderno del alumno)
- Participación en los recreos activos, informando el alumno al profesor de su inscripción y participación en estas actividades si es posible realizar/organizar alguna actividad segura.
- Implementación de la 3ª hora de EF: completando los retos propuestos por el profesorado en cada evaluación.
- Visita de museos, exposiciones o teatros donde se desarrollen contenidos que tengan vinculación con la actividad física y el deporte. Ej.: visita al "Museo Etnográfico de Cantabria", Visita al Palacio de los Deportes para conocer la Historia del Surf en Cantabria y toda España.
- Participación en actividades deportivas que tienen lugar en el entorno próximo: carreras populares, días de la bici, marchas cicloturistas. Semana del deporte del ayuntamiento de Santander. (Siendo todas ellas gratuitas).
- Ducharse o cambio de ropa: *Este curso no habrá ducha después de cada sesión (Este curso escolar muchos de los grupos superan ampliamente la ratio necesaria de seguridad para poder darse una ducha cada alumno, con lo que solo será necesario el cambio de camiseta y calcetines).*
- Acudir al centro en bicicleta habitualmente, cumpliendo las normas de seguridad básicas (como el uso obligatorio del casco) en este caso se hace una discriminación "positiva" con otros medios saludables de movilidad a cada alumno/a que acuda regularmente al centro en este medio de transporte sostenible.

### ii. Específicos. (se detallarán en cada unidad didáctica)

- Prácticas optativas y contestación-reflexión sobre unas preguntas relativas al trabajo realizado. Ej.: pulsómetro en condición física y salud, visionado de un partido de Balonmano o webquest sobre nutrición.
- Elaboración de recursos didácticos para el departamento: materiales, TIC (vídeos de promoción deportiva, presentación de fotografía o vídeo), impresos (artículos de opinión para los blogs del departamento y/o el rollo las llamas).
- Participación en concursos temáticos del blog relacionado con los contenidos (Ej: desayunos saludables).
- Sólo serán válidos a efectos de subir nota aquellos libros, encuentros

deportivos que se ofertan desde el departamento. Si el alumno conoce otros diferentes, deberá hablar con el profesor para acordar si es válido o no.

iii. **Criterios de calificación puntos extra:**

Se podrá sumar hasta un máximo de 1 punto por evaluación a razón de:

- Hasta 0,5 puntos por cada trabajo correctamente realizado o participación en un evento deportivo (demostrar con el dorsal y una foto participando).
- Hasta 0,5 puntos por completar los retos planteados a través de la plataforma Strava en las diferentes evaluaciones.
- Hasta 0,3 puntos por la correcta participación en los concursos del blog <http://bloggillamas.blogspot.com.es> recreos activos.
- Hasta 0,3 puntos (en total por trimestre) por la toma de una pieza de fruta durante los recreos de una forma regular (Quedadas fruteras)
- Hasta 1 punto por la asistencia regular al centro en bicicleta (potenciamos este apartado en función del seguimiento de la continuidad del programa *+Biceps*)
- En 4º ESO, se puntuará hasta 0'5 puntos con la organización y gestión de cualquier evento deportivo dentro del centro, especialmente los *recreos activos*. Para que estos puntos puedan ser sumados a la nota final de la evaluación el alumno debe haber obtenido por lo menos un 4 en dicho trimestre.